موسوعة الحياة الرهبنة السليمة

الإصدار السادس ٢٠٢٤م

الباب الثاني: الرهبنة وفضائلها

إعداد الراهب: أبانوب المحرقي

الرهبنة "اتضاع - انسحاق - وقطع المشيئة"

{١}

مار إسحق السرياني

📖 كما تدنو نعمة الله من المتواضع، هكذا تقترب المصائب الصعبة من المتكبر. عينا الرب على المتواضعين لكي يفرحهم، أما وجهه فعلى المتكبرين لكي يذلهم.

📖 المتواضع يقبل الرحمة من الله دائماً، أما متصلب القلب وقليل

الإيمان فتعتريهما العثرات. اتضع أمام كل الناس فترتفع فوق رؤساء هذا الدهر. بادر الجميع بالتحية والسجود، تُكرم أكثر ممن يحملون هدايا من الذهب الخالص.

🕮 اتضع تر مجد الله في داخلك، لأنه حيث ينبت التواضع. من هناك ينبع مجد الله. إذا جاهدت في أن تُهان علانية يمجدك الله، ويُظهر مجده في قلبك.

🕮 كن محتقراً في عظمتك، ولا تكن عظيماً في حقارتك.

🕮 جاهد في أن تُحتقر تمتلئ من كرامة الله.

🕮 لا تطلب إكراماً وأنت مثخن بالجراح من الداخل.

🕮 احتقر الإكرام تُكرم، ولا تطلبه لئلا تهان ـ من يطلب الإكرام يهرب منه. ومن يهرب منه يتعقبه، فيصير بتواضعه واعظاً لكل الناس.

🕮 إذا كنت تحتقر ذاتك من أجل الحقيقة، عندئذ يسمح الله لكل خليقته أن تمدحك، وتفتح لك باب مجده، وتقرظك، لأنك تكون على صورته ومثاله بالحقيقة.

🕮 من ذا الذي شاهد إنساناً متألقاً بفضائله، مزدرى بمظهره بين الناس، مشرقاً بحياته، حكيماً بمعرفته، متواضعاً بروحه؟

🕮 مغبوط من هو متواضع في كل شيء لأنه سيرتفع.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الخامسة ـ صفحة ٣٨

🕮 من يتضع في كل الأمور، ويتذلل أمام الله يمجده.

🕮 من جاع وعطش من أجل الله، يسكره بخيراته.

🕮 من تعرى من أجل الله، يلبسه لباس المجد، وعدم الفساد.

🕮 من افتقر من أجله يعزّيه بغناه الحقيقي.

🕮 حقر ذاتك من أجله، يُكثر مجده فيك كل حياتك دون أن تعلم.

🕮 اعتبر نفسك خاطئاً تتبرر في حياتك كلها.

🕮 كن جاهلاً في حكمتك، ولا تظهر حكماً في جهالتك.

فإذا كان التواضع يسبب الرفعة للبسيط والجاهل، فكم بالأحرى هو شرف للكبار والعظام؟

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الخامسة ـ صفحة ٣٩



الميمر السابع والثلاثون

١ــ تبكيت الضمير الدائم هو علامة على التواضع. ونقصان ذلك في أي عمل هو علامة على قساوة القلب. والدليل على أن ذلك الشخص قد اعتاد أن يبرر نفسه، ويأتي باللوم على قريبه بدلاً منه، أو ما هو أردأ من ذلك، أن يلوم تدبير الله نفسه.

وبالعكس: لا يمكن للإنسان أن يترك حدود الاتضاع، ما لم يعتبر نفسه أولاً بلا لوم، ويلوم بدلاً منه الأمور والأحداث التي رتبها الله له.

٢ــ لأن الإنسان صاحب الضمير المدقق، حين يرى نفسه خاضعاً {دون تذمر} للأحداث، سوف يدرك أنه على درجة عظيمة من الاتضاع. ويمكن معرفة ذلك من حقيقة: أنه يكون دائماً في سلام وهدوء مقابل كل ما يحدث له، مما يبرهن على عدم اضطرابه.

وهذه هي حالة الراحة التي تخص الاتضاع، وهي ثمرة الكمال، والذي بلغ إلى هذه الحالة، سوف يجد عند كل تجربة، أن إحساسه بالراحة أعظم بكثير من إحساسه بالضيق، أو القلق.

٣ــ ولكن ما لم يجد الإنسان معرفة الحق، فإنه لن يمكنه أن يرى عصا الله التي تجلب الألم كأنها أمر صالح، كما ولن يتوقف عن التذمر مقابل تدبير عناية الله لأجله في كل ناحية، ومقابل كل الأمور التي تدبرها له حكمة الله على اختلافها، تحت زيّ أشكال متنوعة، متعددة الجوانب من المنغصات، التي قد تأتيه أحياناً من جاره، حين يواجهه بغتة بكلمة صعبة بخصوص أمر ما يتضايق له، أو قد تأتي

على شكل خسارة لشيء يمتلكه، وما يسببه ذلك له من مضايقات، وتأديبات.

🕮 وأحياناً قد تكون من خلال المرض، أو العوز، أو أي شيء آخر يتعلق بالجسد، وأحياناً أخرى قد تكون من ضغط الشياطين، أو من تلف مقتنياته. والشخص خائر القلب لا يرى عمل المشيئة الإلهية في هذه الأحداث، ولكنه بدل ذلك يقفز فزعاً متضرراً ومتكدراً، مقابل مظاهرها الخارجية.

🕮 أيها الولد عادم الحس! لماذا تحكم على رفيقك، أو على الشيطان، أو على الأحداث المرئية القريبة؟ ابحث بدلاً من ذلك عن العلل البعيدة المخفية التي تخص هذه الأحداث.

🕮 وكُفّ عن أن تتكدر من أعمال الله التي يجريها عن طريق الناس، ومن المظاهر الخارجية للأحداث، وأنت عندئذ تكتشف في هذه الأمور كلها معرفة الحق، والاتضاع، مع بركات أخرى كثيرة.

🕮 ٤- حينما تفحص الأمور التي تؤلم الجروح الخفية، وتدخل إلى أعماق نفسك، وتدقق النظر فيما يختفي داخلك، وتفكر في نفسك أن الله، الذي يسمح بغتة بحصول البلية لشخص ما، ليس شراً.

🕮 حينئذ سوف تجد سريعاً راحة من تجاربك، وتعزية في حزنك، وتقتني معرفة الحق، خلال التقدم الذي يحصل لك بواسطة تجاربك.

🕮 ٥- فإذا كنت وقت الأحداث المزعجة، تنظر فقط إلى مظهرها الخارجي، وتعجز عن أن تنظر وتفحص قروحك الخفية، التي حركت هذه الأحداث للعمل، حينئذ كلما زادت شكواك، اشتدت بالأكثر صعوبة تجربتك، وزادت شقاواتك التي جلبتها على نفسك، وتُحمل من الواحدة إلى الأخرى، مثل أمواج البحر التي تدفع بعضها بعضاً، وتُسلّم من الواحدة إلى الأخرى.



الميمر السابع والعشرون

سؤال بخصوص الاتضاع الداخلي

📖 **١–** ولكنك قد تقول: ماذا أعمل، إنني لا أعرف كيف أقتني الاتضاع العقلي؟ هذا الأمر ليس هو في استطاعتي، ومعرفته أعلى جداً من أن أدركها!

📖 وأنا أيضاً، يا أخي، أعرف أنك ضعيف جداً عن أن تكتشف ذلك، ولكن ما هو مستحيل عند البشر ليس هو كذلك عند الله.

📖 فعوض أن تخصص صلاتك لهذا الموضوع أو غيره، أو فيما يتعلق بشيء ما أو بآخر، اترك هذا كله واركن إلى صلاة واحدة قائلاً:

📖 **٢–** هبني، يا رب الاتضاع، حتى ما أتحرر من الذم.

📖 لكي ما بواسطة ذلك أقترب من تنعمات الذهن، التي أنا غير مدرك لها – رغم رغبتي الشديدة في التعرف عليها – قبل أن أقتنيها.

📖 حينئذ سوف يمنحك الله عطية روحه القدوس، هذه العطية التي ليس بإمكانك أن تتحدث عن مقدار عظمتها، أو أن تتصورها، لأنك بواسطتها تصير متضعاً بطريقة خفية، شرط أن يراك لا تريد أن تبتعد، أو تكف تماماً عن السؤال لأجلها بغير كلل، وألا تكون قد مللت من مداومة هذه الصلاة دون تبديل.

📖 **٣–** تأكد، يا أخي، أن ذلك الاتضاع هو قوة يعجز عن وصفها اللسان، ولا يمكن أن تُقتنى بقوة بشرية، بل هي تُعطى في الصلاة لأي شخص تُمنح له، ويتقبلها خلال الأسهار في الابتهالات، والتوسلات الحارة.



📖 ٤ـ أنصت أيضاً لهذا القول من آبائنا، إذا كنت تبتغي الحصول على هذه العطية: "الاتضاع الداخلي لا يمكن أن يقتنيه الإنسان ما لم يداوم الهذيذ متفكراً به في الصلاة، فيما تكون وحدك".

📖 ٥ـ والسبب في أنه لم يقتنِ الاتضاع، هو لكونه لم يطلب من أجله، ولم يغصب نفسه في هذا {الاتجاه}، وهو لم يجد راحة، لأنه لم يسهر عند باب ربنا سائلاً متوسلاً بدموع وتنهد، كي يعطى له هذا.

ميامر مار إسحق ـ الجزء الخامس ـ الميمر السابع والعشرون ـ صفحة ١٤٦ ـ ١٤٧

📖 كن فَطِناً في وداعتك، لئلا تُسرق {تتخدع}.

📖 أحبب الاتضاع في كل تدابيرك لكي تخلص من الفخاخ غير المدركة، التي توجد دائماً خارج السبل التي يسلك فيها المتضعون.

📖 تذكَّر الذين هم أرفع منك في الصلاح لكي تحسب نفسك ناقصاً بقياسهم. اذكرْ سقطة الأقوياء لكي ما تتضع بصلاحك.

📖 المواهب لا تعطي من اجل العمل، بل لما فيه من اتضاع.

📖 إذا صنعتَ فضيلةً، ولم تحسَّ بمذاقة منفعتها، فلا تتعجب من ذلك، لأنه ما لم يتضع الإنسان، فلن يأخذ مكافأة عمله. والمواهب لا تُعطى للعمل بل للاتضاع، فالذي لا يحفظ الاتضاع، يفقد العمل.

📖 الفضيلة هي {أمٌّ} الأحزان، ومن الأحزان يتولد الاتضاع. {وبسبب} الاتضاع تُعطى النعمة، والمواهب ليس لأجل الفضيلة، ولا لأجل الأحزان، التي تكون بسببها، بل لأجل الاتضاع، الذي يتولد منها. فان فُقد الاتضاع ولم يوجد، فالحزن والفضيلة يصبحان باطليْن ... وان كانت قوة أعمال الفضيلة ناقصة، فهذه {الاتضاع والحرص} تُقبل عوضاً عنه. فالمسيح لا يطلب أعمال الفضائل فقط، بل وتقانة النفس التي من أجلها قد وُضعت الوصايا للناطقين.

📖 فإذا عملتَ شيئاً من الصلاح قدام الله، وأعطاك موهبةً فاطلب منه

أن يعطيك معرفةً كيف ينبغي أن تتدبر فيها باتضاع، أو أن يقيم لك حافظاً، أو أن يأخذها منك لئلا تكون سبب هلاك لك، لأنه ليس بإمكان أحد أن يحفظ الغنى بدون أذية.

📖 علامة أكيدة للسائرين في طريق الله إذا كنتَ تتمم كل الأشياء الواجبة عليك، وأنت محترس فيما يخصك، وترى ذاتك حقيراً ونفسك مرذوله في عينيك، ومديح الناس لك مكروهاً عندك، اعلم إنك سائر حقاً في طريق الله. وإذا شعرتَ ان أمورك مغايرة لهذه الأوصاف، وإنك تحسُّ بذاتك {تزكِّيها}، وترى ان المذمات توجعك، فاعلم إنك فارغ من الحق، ومسروق من المجد الفارغ.

📖 أتضع بفكرك، ولا تعتمد على قوتك، لئلا تُترك في ضعف طبيعتك، وحينئذ تعرف ضعفك من سقطتك. ولا تثق بمعرفتك، لئلا يصيدك العدو بمكره، وصنائعه المخفية فتتخبط.

📖 كمال الاتضاع هو احتمال الافتراءات الكاذبة بفرح.

📖 **كيف يُقتنى الاتضاع:**

📖 بتذكار الزلات القديمة على الدوام، وانتظار الموت قريباً، ولبس الثياب الزريَّة، واختيار الإنسان لنفسه – في كل وقت – الموضع الحطيط، والإسراع في كل شيء، إلى عمل الأعمال الحقيرة، وعدم المقاومة، والصمت الدائم، وعدم محبة ملاقاة الجموع، وان يكون غير معروف، وغير محسوب، وغير متميز وحده، بفعل أي أمرٍ من الأمور، وان يبغض مفاوضة الوجوه، ولا يحب الأرباح، وان يكون فكره خالياً من اللوم، والعتاب لكل أحد، وخالياً من الغيرة، ولا تكون يده على أحد، بل تكون يد الكل عليه، ويكون منفرداً فيما يخصه متوحداً، لا يحمل هَمَّ أحد على الأرض، ما خلا همّ نفسه.

📖 وباختصار فان الغربة، والمسكنة، والسيرة المنفردة، تُولِّد فيه الاتضاع، وتطهِّر القلب.

📖 كن فقيراً من أجل الاتضاع، ولا تكن موسراً بسبب التوقح.

📖 بارك دائماً بفمك، فإنك لا تُذمّ من أحدٍ، لان المذمة تولِّد مذمة، والبركة تُحدث بركة. اِعتقد أنك مفتقر في كل أمر إلى التعليم، فستكون حكيماً مدة حياتك كلها.

📖 الاتضاع نوعان: الواحد من مخافة الله، والآخر من المحبة له، فهناك إنسان يتواضع بسبب خوفه من الله، وآخر يتضع بسبب الفرح، أما المتواضع من أجل خوف الله فتلزمه وداعة {تعفف} الأعضاء مع حُسن ترتيب الحواس وقلب منسحق كل حين، أما المتواضع بسبب الفرح فتلزمه بساطة كثيرة وقلب ينمو دائماً ولا يُقيَّد.

📖 لا يوجد لبيب فهيم ليس بمتضع، والذي يعوزه الاتضاع هو ناقص الفهم، ولا يوجد متواضع العقل دون أن يكون مسالماً، ومن ليس بمسالم فهو ليس متضع العقل، ولا يوجد مسالم دون أن يكون فرحاً باشاً طلق الوجه.

📖 **سؤال:** ما هي خاصية الاتضاع؟

📖 **الجواب:** كما ان الظن {الفكر المترفع} هو مشتت النفس بتخيلات طياشته، ومن شدة قوة حركته، يجعلها تطير وتحلق في سحابة الأفكار، لكي تطوف في الخليقة بأسرها، هكذا الاتضاع، هو قابض ذاته بسكون الأفكار، وانقباض النفس داخلها.

📖 وكما ان النفس هي داخل الجسد، وهي مستترة فيه من نظر وخلطة كل أحد، هكذا هو المتواضع الحقاني، ليس فقط انه لا يشاء ان يُنظر، ويُعرف بين الناس من أجل تواريه وانقباضه من كل أحد، بل وحتى من نفسه ان أمكن، يشاء ان يكون منقبضاً ومجمعاً، ويغوص داخله بسكون حركاته، وحواسه تماماً، صائراً كمن هو غير موجود في الخليقة، وكأنه لم يأتِ للتكوين، ولا يُعرفُ أو يُحسُّ حتى من نفسه.

وبمقدار ما يكون منقبضاً من العالم، مخفياً مستتراً، كذلك يكون مجمعا إلى سيده.

📖 المتضع لا يفرح أبداً بالتجمعات، ولا بكثرة ضجيج الناس، والصراخ والأحاديث، ولا بالسعة والتنعم والاهتمامات التي يكون منها الطموح والتشتت، ولا بالمفاوضة والحديث الذي يكون منه طموح الحواس. لكن الانقباض بالانجماع إلى ذاته، هو مختارٌ عنده أكثر من كل شيء، لكي يقتني الهدوء، ويسكن مع نفسه، منفرداً بتوحدٍ من كل الخليقة، ومهتماً بنفسه بالبلد الهادئ.

📖 وعلى كل حال فالتجرد والمسكنة والعَوَز مُستحبَّة عند المتضع. وهو لا يلقي نفسه في أفعال كثيرة، وأعمال متواترة، بل في كل حين يريد ان يكون متفرغاً، عادم الاهتمام وغير مضطرب في الأشياء الحاضرة، حتى لا تخرج أفكاره خارجاً عنه.

📖 لأنه قد علم ان الأفعال الكثيرة، تُولِّد اهتمامات شتى، والاهتمامات الكثيرة تُولِّد أفكاراً غزيرة، وبهذه يخرج من الهدوء ومن إن يكون مرتفعاً عن كل همٍّ أرضي، بسلامة أفكاره، فيما خلا الأمور الضرورية، التي لا بد منها، ولا يعود ضميره حاملاً اهتماماً وهذيذاً واحداً بحركاته الهادئة. لأنه ان لم يبتعد من المحادثات لا تتركه الضرورة ألا يؤذي أحداً أو يتأذى من أحدٍ.

📖 المتضع لا يعرف انزعاجاً، ولا اضطراباً، ولا حركات حادة مسرعة متعجلة، فحتى لو هبطت السماء والتصقت بالأرض فان المتواضع لا ينزعج ولا يتسجس.

📖 وليس كل لبيب متضع، لكن كل متواضع لبيب.

📖 ولست تجد متضعاً غير لبيب، أما اللبيب غير المتضع فتجد كثيرين. ويسهل على الإنسان، أن يحرك جبلاً، ولا يمكنه ان يحرك، أو يزعج ضمير المتواضع.

📖 وليس هو أمراً ممتنعاً أن يقال إن المتواضع ليس هو من هذا العالم، إذ انه، لا في الأشياء المزعجة المحزنة يضطرب، ولا في الأمور المفرحة يبتهج ويطمح، بل ان فرحه وسروره الحقيقي هو في مرضاة سيده وأنعامه.

📖 الاتضاع تتبعه المتانة {الاحتمال}، وانقباض الذات، وازدراء الثياب، والصوت المنخفض، والكلام القليل، ومحقرة النفس، والمشي المرتب، والنظر المُطاطئ، والرحمة الفائضة، وسرعة سكب الدموع، والنفس المتفردة، والقلب المنكسر والمنسحق، وعدم تحرك الغضب، وقلة طموح الحواس، والقناعة في الأشياء وفي الاحتياجات، والاحتمال والصبر، وعدم الخوف، وشجاعة القلب الناتجة من بغضة الحياة الوقتية، والتجلد في التجارب، والحركات الهادئة غير المسرعة، وقلة الأفكار، وكتمان السر، والتعفف والحياء والورع. وأكثر من هذه كلها الصمت على الدوام وادِّعاء عدم المعرفة. المتضع لا تصادفه أبداً، أية ضرورة، تجعله يتسجس.

📖 المتواضع حتى إذا كان وحده، فهو يحتشم من نفسه.

📖 وانا أعجب إن كان هناك متواضع، يتجاسر ان يطلب من الله شيئاً في الصلاة، أو انه إذا دنا إليها يثق من نفسه انه يؤهَّل ان يطلب منه شيئاً. واعلمْ أن النعمة الإلهية المدبرة، لكل أحد بسياسة تليق به، قد أتت بهذه {الآلام} لأجل إذلالنا ولكي نتضع وان تعظَّم الإنسان بمواهبه تخلت عنه النعمة، وسقط بكليته في الفعل بالأشياء التي كان يُمتحن بها بالفكر فقط ... تذكَّر ذلك وقت الفرح.

📖 لان الاتضاع من غير عمل، يغفر خطايا كثيرة، بينما الأعمال بلا اتضاع، تفعل ما هو ضد ذلك، وهي بلا منفعة، بل إنها تعدُّ لك شروراً كثيرة، ولهذا اغفر خطاياك بالاتضاع، فإذا اقتنيناه فهو يجعلنا أبناء الله، ويقيمنا أمام الله {حتى وان لم نقدِّم له} أعمالاً فاضلة.

📖 لأنه من دون الاتضاع، يكون كل عمل، وكل فضيلة باطلة، ولهذا يسمح الله بالتغيير للعقل، لأننا بالفكر نتفاضل {نصير فضلاء}، وبالفكر أيضاً نتنجس، والتواضع وحده دون غيره فيه كفاية أن يقف أمام الله، ويعتذر من أجلنا.

📖 اشكر الله واعترف له بغير فتور، كيف إنك تقتني طبيعة ضعيفة، سهلة الميلان، وإلى أين ترتفع من وقت لآخر، بسبب معونة النعمة ... وإذا حصلت لك التخلية فإلى أية هوة تسقط وتقتني عقل البهائم والحيوانات. ألم العظمة يثب على النفس، بعد عمل فضائل كثيرة، لكي يُفقرها بالكلية

📖 التواضع هو أن يحسب الإنسان نفسه، أقل وأحقر من كل أحد، ويكون هذا من كل قلبه، كتعليم ربنا: تعلموا مني لإني متواضع هادئ بقلبي.

📖 ينبغي للإنسان أن يبتعد عن جميع الأسباب، التي تجلب له مجداً باطلاً، وان يشتهي الأشياء المتواضعة، ويستعملها على الدوام.

📖 أريد، يا إخوتي، أن أفتح فمي وأتكلم عن الاتضاع الشريف، ولكني خائف كمن يريد أن يتكلم عن الله، لان التواضع هو حُلَّة اللاهوت، لان الكلمة الأزلي تجسد ولبسها وتكلم بها معنا من خلال الجسد الذي أخذه منا. وكل من يتسربل بالاتضاع قد تشبَّه حقاً بذاك الذي نزل من ارتفاعه. كل من تسربل بهذه الحُلَّة التي ظهر بها خالقنا في الجسد الذي لبسه، فهو يلبس المسيح. الهارب من التشرُّف {التكريم} بمعرفة، هذا قد أحسَّ في ذاته برجاء العالم المزمع.

📖 المتواضع لا يبغضه أحد، ولا يُحزنه أحد بكلمة، ولا يزدري به أحد، لان سيده قد جعله محبوباً عند الكل، فكل أحد يحبه، وفي كل موضع يحضر فيه ينظرون إليه كملاك نور، ويقدمون له الكرامة.

📖 {المتواضع} كلامه حلو في مسامع الحكماء، أكثر من مذاقة الشهد لآكليه، وهو محسوب عند الجميع كإله وان كان أميَّاً في كلامه حقيراً في منظره، وإذا اقترب من الناس نظروا إليه كما إلى سيدٍ.

📖 بل وحتى الشياطين رغم كل شرور مرارتهم وافتخار قلوبهم، إذا اقتربوا من المتواضع صاروا مثل التراب، وبطل شرهم، وكل حِيَلهم وصنائعهم.

📖 الاتضاع هو قوة سرية يقبلها القديسون الكاملون بعد تكميل جميع الفضائل، ولا تُعطى هذه القوة ألا للذين قد أكملوا جميع تدبير الفضيلة في ذواتهم بقوة النعمة ... ولهذا لا ينبغي ان نحسب كل إنسان متواضعاً كيفما اتفق ألا الذين قد أُهِّلوا لهذه الرتبة التي ذكرناها.

📖 وليس كل مَن كان بطبعه هادئاً ساكناً وديعاً مسالماً، يكون قد بلغ إلى درجة الاتضاع، ولكن المتواضع الحقيقي هو مَن يملك في نفسه شيئاً مخفياً، يستوجب الارتفاع، فلا يتعظم به في أفكاره، بل يعتبر نفسه كالتراب والرماد.

📖 أما المتواضع الكامل فهو الذي لا يحتاج ان يتحايل بفكره أسبابا لكي يتواضع، بل انه قد أكمل هذا وقد اقتناه طبيعة له بلا تعب.

📖 هل يمكن ان يكون الإنسان هكذا؟ وهل يستطيع الطبع ان يغيِّر ذاته بهذا الشكل؟ لا تشك في هذا، انه قد نال قوة سرية وهي التي تكمله في جميع أعمال الفضيلة بلا تعب.

📖 لهذا ينبغي ألا يتجاسر أحد، ويظن في نفسه انه قد أدرك ووصل إلى منزلة الاتضاع، لمجرد فكر واحد يخطر بباله من وقت لآخر بنوعٍ من الندم، أو بفيضٍ قليلٍ من الدموع ينسكب من عينيه، أو من أجل حسنة واحدة في طباعه، أو قد اقتناها بقسرٍ وتغصبٍ، فيظن انه قد نال ما هو حابس كل الفضائل وحده {الاتضاع} وانه قد اقتناه

بأعمال قليلة.

🕮 ولكن ان كان أحد قد غلب جميع الأرواح المضادة ... قد تعب لأجل كل واحدة منها، وغلب كل الحصون الشامخة، وبعد ذلك أحسَّ في نفسه بالروح انه قد قَبِل هذه الموهبة ... فهذا إذاً هو حدُّ الاتضاع، وطوبى لمن اقتناه، لأنه في كل وقت يحضن صدر يسوع!

🕮 بكمال جميع الفضائل يُقتنى الاتضاع.

🕮 اصبر على، المحقرة والاتضاع بفكر وقصد الفضيلة، لكي تفوز بدالة القلب، عند الله. كل كلمة صعبة قاسية، يحتملها الإنسان بمعرفة بدون ذنبٍ، فانه في ذلك الوقت، يقبل على رأسه إكليلَ شوكٍ، من أجل المسيح، وطوباه لأنه في وقتٍ لا يشعر به يُتوَّج بتاجٍ لا يلمّ به فساد.

🕮 أحبب الثياب الزرية الحقيرة لكسائك، لكي تنبذ الأفكار التي تعظِّم القلب بالتيه والصلف، لان محب الثياب اللامعة، لا يقدر ان يقتني أفكاراً متضعة، فالقلب بالضرورة يتشكَّل من الداخل، حسب الأشكال التي من خارج.

🕮 المجد الفارغ هو خادم الزنا، إذا ما تدبَّر {الراهب} بالعظمة، أما الاتضاع فيتبعه النسك والانقباض.

🕮 المجد الفارغ يتبعه الانفساح {السِّعة}، والتيه {العُجب} أما الاتضاع الذي من الانقباض الدائم، فيقود إلى التاؤريات، ويسلِّح القلب بالعفة.

🕮 المجد الفارغ، من مداومة طياشة الفكر، بسبب مصادفة الأمور، يكنز ذخائر سمجة ويدنس القلب، فينظر طبائع الأمور بنظرٍ فاسق، ويلهب العقل بأفكار نجسة. أما الاتضاع فبثاؤريتها ... يحرك مقتنية على التسبيح والتمجيد.

🕮 بارك دائماً بفمك، فإنك لا تُذمّ من أحدٍ، لان المذمة تولِّد مذمة، والبركة تُحدث بركة. اِعتقد إنك مفتقر في كل أمر إلى التعليم،

فستكون حكيماً مدة حياتك كلها

📖 عند الناس الفقر مرفوضٌ، وأما عند الله، فمنبوذٌ أكثر النفس المترفعة القلب، والعقل المتشامخ، الغِنى جليلٌ عند البشر، وأما عند الله فالنفس المتواضعة.

📖 كما ان النعمة تدنو من الاتضاع، هكذا العوارض المؤلمة تقترن بالعظمة. عينا الرب إلى المتواضعين ليبهجهم، ووجهه لدى المتعظمين ليواضعهم.

📖 الاتضاع يجتذب الرحمة من الله تعالى دائماً، أما القلب القاسي، القليل الإيمان، فتوافيه الأهوال والمفزعات، إلى ان يقوم عليه الشر بغتة ويُسلَّم لفناء سريع.

📖 أوضِع ذاتك، وصغِّر قدرك في كل أمر، عند جميع الناس، فستعلو على رؤساء هذا العالم، اسبق الكل في تقديم حُسن السلام بسجود متضع، فيجلّ قدرك ويسمو على ذوي الثياب المذهبة.

📖 تواضع في علوّك ولا تتعظم في حقارتك.

📖 احرص على أن يُزدرى بك، فستمتلئ من إكرام الله.

📖 لا تلتمس أن تُكرَّم وأنت مملوء من داخل جراحات.

📖 أبغض الكرامة لتُكرَّم، ولا تحبها لئلا تهان.

📖 من جرى وراء الكرامة هربت منه، ومن هرب منها قصدته، وانذرت كافة الناس باتضاعه.

📖 ان كان الاتضاع يعلِّي شان الأمِّي، والذي لا علم له، فالقوم الأجلاء الأماثل، كم كرامة تظن ان الاتضاع يسببها لهم.

📖 اهرب من المجد الباطل تتمجد خَفْ من العظمة فستُعظَّم.

📖 ان كنتَ قد هجرتَ كل أمور الدنيا، فلا تنازع أحداً في شيء منها البتة. وان كنتَ قد رفضتَ المجد الباطل فاهرب من المتصيدين له، والشغوفين به

📖 أكثِرْ من الاختلاط بالمتواضعين، فتتعلم طرقهم لأنه إن كان تصور ما يقال عنهم ينفع، فكم بالأكثر {سيرتهم} وتعليم أفواههم.

📖 وان كنتَ متواضعاً على الحقيقة، فإذا ظُلمتَ لا تضطرب، ولا تدافع عن نفسك، من أجل الأمر الذي ظُلمتَ بسببه، بل اقبل المثلبة، وكلام الظلم كأنه حق، ولا تصرف اهتمامك إلى إقناع الناس، بانك قد ظُلمتَ، بل اطلب والتمس العفو. لان قوماً قد سمُّوا أنفسهم فَسَقَةً بإرادتهم، ولم يكونوا كذلك.

📖 وآخرون صبروا على اتهامهم بالزنا، وهم بعيدون عنه، وكانوا يُربُّون الثمرة التي ليست منهم بالدموع كما لو كانت تخصهم، ويلتمسون الصفح من ظالميهم والذين يُشهِّرون بهم، بنحيبٍ ودموع وبكاء عن إثم لم يفعلوه، بينما أنفسهم متوَّجة بكل طهارة وعفاف.

📖 وآخرون أيضاً كانوا يتشكلون بزي الجهَّال، لئلا يُشَرَّف قدرهم ويُمجَّدون بما فيهم من السيرة الفاضلة التي يخفونها، مع كونهم قد تملَّحوا بالملح الإلهي وهو ثابتون بكل هدوء ورزانة العقل، حتى انهم من سمو أفعالهم الكاملة، حظوا بالملائكة القديسين منادين بعظم شرفهم.

📖 وأما أنت يا هذا، فإنك تظن إنك ذو اتضاع، مع أنك لا تقدر أن تمسك نفسك عند السبِّ، ولا تستطيع أن تحتمل ساكتاً. فان كنتَ تريد أن تعلم إنك متواضع، اختبر نفسك بما ذكرناه، لترى أن كنتَ تتكدر، وتضطرب بهؤلاء أم لا.

📖 صلاة المتواضع هي: من الفم إلى الأذنين {أذني الله}.

📖 اهتف بأعمال اتضاعك الصالحة في وقت صلاتك قائلاً: ربي وإلهي، انرْ ظلمتي.

📖 أما الإيمان والرحمة، فيوصلانه إلى النقاوة سريعاً.

📖 ثبت نفسك في هذه كلها، لان التعب، والمسكنة، والغربة، والإماتة، والسكون، تولد الاتضاع، والاتضاع يغفر الخطايا كلها.

📖 المتواضع العقل هو الذي إذا مُدح ولو عن استحقاق لا يستريح قلبه بذلك، المتواضع هو الذي ما يقاوم في شيء، لأن من كان متواضعاً لا يكون مقاوماً، والذي يشتعل بالغضب في تقويم الآخرين، ليس هو متواضعاً، لأن المتواضع الحقيقي هو مبتعد من كل غضب، ونقي من سائر حركات الغيرة، وهو يسأل بمحبة وما يتألم ولا يتكدر، لأن المتواضع تلازمه بالضرورة قوة الاحتمال والصبر، لأنه بدون قوة الصبر على الأحزان والضيقات ما تُعرف قوة التواضع.

📖 لتكن نفسك محتَقَرةً في عينيك، وازدر بها في كل وقت، فتتضع قدامك جوقات الشياطين، واتعب ذاتك في الركوع قدام الرب، فتنحل من قدامك كل حيل الشيطان، وينفتح داخلك ينبوع المعونة والمعرفة، فما دمت في هذا الحياة حقِّر نفسك على الدوام بذِكر خطاياك، واعترف بها قدام الله وأنت منسحق على الأرض، فتتولد لك من هذا دالة القلب قدام الله، لأنه ليس يبقى بلا عزاءٍ قلبٌ منسحق خائف من الرب، لأن «ذبيحة الله هي قلبٌ منسحق وروحٌ متواضعة لا يرذلها الله»، والذي هو غريب عن هذا هو غريب عن مراحم الله ومعونته.

📖 إذا ما انسحق قلبنا دنت منا الرحمة والنعمة.

📖 إذا وثق قلبك بأعماله، فافهم أن مجيء التجارب قريب منك.

📖 أن الله لا يرفض الإنسان بالكلية أو يَكرهه لأي شيء من الخطايا، ألا إذا وجد عقله متفاوضاً بأفكار العظمة والافتراء والتجديف، ولهذا تكون الأولى {العظمة} سبباً للثانية {رفض الله}.

📖 والعظمة ليست هي الفكر إذا عبر في الضمير، بل هي التي يثبت فيها الضمير، أما الحالة الأولى {مجرد عبور الفكر في الضمير} فمن الواضح أن الندامة تتبعها، وأما هذه {ثبوت الفكر في الضمير} فإذا ما

أحبها الضمير لا يعرف الندم، وتلك الأولى هي دليل على ضعف الطبيعة، وأما هذه فهي من وقاحة الإرادة، وأحياناً تكون من مدح الناس أيضاً، فهناك من يتنجس عقله وينضرب بالتجنن، ويريد أن يكون فعل العجائب على يديه قدام الناس لكي يكثر مجد عظمته، فيحسّون أنه قريب جداً من الله.

📖 كثيرون تفاضلوا بتدبير السيرة، وأُعطوا من الله مواهب كثيرة، وما قدروا أن يحتملوا كثرة المواهب التي حصلوا عليها، فانساقوا للعظمة ورُذلوا كالكُناسة، وابتعدوا عن الله وخابوا من عِظم الرتبة التي كانوا فيها، وكثيرون أخرون كانوا هادئين ومرتبين وذوي عقل رزين وكلامهم موزون، أعفاء في سيرتهم وفضلاء في المعرفة فصاروا علامة رعب لمن يعرفهم ومنظراً محزناً مبكياً لمن يبصرهم.

📖 ليس كل هادئ متضع، بل كل متواضع هادئ ... فلا شيء يحرك ضميره أو يزعجه.

📖 بدون الصلاة والتضرع لا تمد قدميك للمسير، وبالأكثر في الطرق المظلمة {الغير واضحة}، والطلبة لا تبطل من فمك واتبعها بالاعتراف بضعفك وعدم معرفتك، لكي من أجل الاتضاع تُحمل بالرحمة ولو لم تكن مستحقاً، لأن الاعتراف والاتضاع يكمِّلان موضع عوز العمل.

📖 الابتعاد عن أمور الدنيا والبقاء في ناموس النور، أي في السبل المستقيمة المقدسة، سماها المرنم وأشار إليها بالروح، هي أفضل أسس للفضيلة، فلن يوجد إنسان يستطيع الصمود أمام الإكرام، ولعله يستحيل وجوده وإن كانت أحواله كأحوال الملائكة، ذلك أن الإنسان سريع التحول

📖 ولا يقدر أحد أن يقتني الاتضاع من دون أسبابه التي بها ينسحق القلب على الدوام، وتُهدم أفكار الظنون {الغرور} والعظمة، ولهذه العلة غالباً ما يجد العدو سبباً ليُميل الإنسان {عن الطريق}، فبدون

الاتضاع لا يكمل عمل الإنسان، ولا يوضع خاتم الروح على كتاب عِتْقِهِ، بل يظل عبداً وعمله ليس بمعزل من الخوف، لأن الإنسان لا يثبت عمله بغير الاتضاع، ومن دون المحن لا يقتني الأدب والحكمة، ومن دون الحكمة لا يحصل على الاتضاع.

📖 ولهذا يطلق الرب على القديسين علل الاتضاع وانسحاق القلب والصلاة الحزينة التي بغير طياشة، وكثيراً ما يفزعهم بآلام طبيعتهم، وبزلل الأفكار النجسة الدنسة، وبشتائم الناس وهزئهم وسخريتهم، وتارة بأمراض وأوجاع جسدانية، وتارة أخرى بفقر وعوز الحاجة الضرورية، وقد اعتاد أيضاً أن يخيفهم من الشدائد الصعبة والتخلية، ومن حروب الشيطان الظاهرة، وأحياناً يُرعبهم بتهاويل أخرى مختلفة كل واحدة أصعب من الأخرى، وهذه كلها يوردها عليهم {الله} لكي يظفروا بأسباب الاتضاع، ولئلا يعرض لهم الفشل والتواني {ونوم الغفلة} سواء من جهة الأمور التي يمرض بها المجاهد، أو من جرَّاء الخوف من الأمور التي ستأتي.

📖 مَن أخضع ذاته ووضعها فهو قريب من أن تخضع له كل الأمور، ومن يعرف ذاته يُعطَى له معرفة كل الأشياء، لأن معرفتك لذاتك هي كمال معرفة كل شيء، وبخضوع ذاتك تخضع لك كل الأمور، وفي الوقت الذي يملك فيه الاتضاع على تدبير سيرتك سوف تخضع نفسك لك، وتخضع معها كل الأمور، لأن سلام الله يولد في قلبك، أما إذا كنتَ، يا أخي، خارجاً عنه، فلستَ عرضة للانضغاط من الآلام وحسب، بل ومن العوارض أيضاً بلا انقطاع، حقاً، يا رب، إننا إن لم نتواضع فلستَ تكفَّ عن تذليلنا وتوضيعنا، الاتضاع الحقيقي يتولد من المعرفة، والمعرفة الحقيقية تتولد من التجارب.

📖 الذي على الدوام يلوم نفسه ويشجبها ويضعها تحت كل إنسان، هذا ترتعب منه الشياطين، ولا تستطيع شياطين الغضب والحسد والحزن أن تقترب منه، بل تمتلئ نفسه بالأمان والسلام والحب والفرح، ويصير محبوباً عند الله والملائكة والناس.

📖 أما الذي يزكي ذاته ويلوم قريبه ويدينه بقلبه، فإن شيطان الغضب يسلِّمه لشيطان الحزن، وشيطان الحسد لشيطان الخَلق {الغضب}، ويكون في كل وقت متكدراً متسجساً، غاضباً على الذين لا يمدحونه.

ميامر مار إسحق السرياني - الجزء الرابع - {٢} رؤوس المعرفة - صفحة ٤٣

📖 ١٨ــ مقبولٌ عند الله، سقوط باتضاع وندامة، أكثر من القيام بافتخار!

📖 ١٩ــ نور الضمير الذي تكلم عنه الآباء، هو نور التواضع، والهدوء، الذي أظهره ربنا بذاته.

ميامر مار إسحق السرياني - الجزء الرابع - رؤوس المعرفة - الميمر الثالث - صفحة ١٢٠

📖 ٧٦ــ حدُّ معرفة الحق واحدٌ هو: أن يفهم الضمير المُفرز بالتأكيد أن هذا هو الحق، وتشهد له نيَّته بشبه بولس العظيم أنه إلى الآن ما قد عرف حقيقة الفعل كما ينبغي أن يُعرف.

📖 ولعل بهذا يوجد السلام الهادئ، والفرح السيدي داخلنا.

📖 ٧٧ــ هوذا الحق قدام عينيك يا أخي، فتش وافهم إن كان قد أُعطي لك، وأعجب بكل ما يُكتب نيِّراً، وبما يقال مستقيماً ويُصدَّق في هذا العالم بحقٍ؛ ومع هذا فهو ناقصٌ جداً عن حقيقة الحق المزمع {أن يُستعلن} كمثل عوز ونقص الظل والفيء عن الجسم.

ميامر مار إسحق السرياني - الجزء الرابع - رؤوس المعرفة - الميمر السادس - صفحة ١٩٤

📖 عند نقص العمل الحقيقي، يصير الاتضاع والاعتراف مقبولين عند

الله عوضاً عنه. كما أن الإنسان الذي يظهر نفسه متواضعاً، ينال أجراً حتى عن الأعمال التي لم يستطع القيام بها.

ميامر مار إسحق ـ الجزء الخامس ـ الميمر الأول ـ صفحة ٢٢



🕮 ٢٠ـ الاتضاع:

🕮 محبوبٌ عند الله هو الإنسان الذي يثبت في الاتضاع بسبب عجزه، عن تكميل العمل المطلوب منه، أكثر من الذي يظن أنه يتفضَّل على الله بسبب كثرة أعماله.

🕮 أمَّا الإنسان الذي يقتني العمل والاتضاع كليهما، فهو قد غرس في نفسه كوكبين نيرين، وهو يبهج نفسه بهما، ويُفرح الله بهما كل حين.

🕮 عندما ينقص العمل، فإن تفوُّق الاتضاع يسد نقصه.

🕮 قوة الاتضاع المهيمنة على النفس تظهر في شقاء الأعمال الاختيارية، التي تحتملها في صورة تذكُّر الخطايا التي سبق فعلها.

🕮 وبغير هذه الأعمال يكون من الصعب عليك أن تهرب من الخطايا اليومية، أو تحظى بالغفران عن المعاصي السالفة.

🕮 حتى إذا لم تكن لنا أعمال فإننا نتمكَّن من الإحساس بالندم في قلبنا، ومن مداومة تذكار خطايانا بانسحاق أمام الله، ومن اللطف والسلام نحو الآخرين، مقدِّمين كل واحد في الكرامة.

🕮 ومن انجماعنا إلى نفوسنا، ومن الالتزام بعدم الضحك أو الهزار، ومن الكلام الجيد لكل أحد، ومن اقتناء الشكر في قلبنا وقت التجارب، ومن الصمت بحكمة مع ترتيب الأعضاء، ومن التفطُّن في أننا مائتون على كل حال، وأننا سوف نرحل عن هذا العالم.

🕮 وكل هذه الأمور لا تحتاج إلى أعمال الجسد، ولكنها تكون زينة للعقل. فإذا كان أحد يهمل أن يقتني في نفسه حتى هذه الأمور، التي لا تتطلَّب أعمال الجسد، ولا تعتمد على قوته، بل ويمكن أيضاً أن تُقتنى في حال الضعف ـ فمثل هذا الشخص يكون قد أسلم نفسه تماماً

للغفلة، ويُعتبر بعدلٍ مستحقاً للوم من قِبَلِ الله.

🕮 إن الله لا يطلب منا الخدمة المطوَّلة بقدر ما يطلب جودة الإرادة.

🕮 والنفس الفاضلة لا تلقى قبولاً عند الله بسبب الأعمال، ولكن من أجل الإرادة الفاضلة التي تتجه إليه، والقلب المفعم دائماً بالانسحاق.

🕮 وبالمثل فإنه لا يتخلَّى عن النفس الخاطئة نتيجة موازنة أعمالها، لأن الأعمال عادة ما تتوقَّف لأسباب متنوعة، كما أن أعمالاً كثيرة جيدة ورديئة تُعمل دون تدخُّل الإرادة.

🕮 ولكن الله ينظر إلى اشتياق الإرادة، ليرى ما الذي تجد مسرتها فيه.

🕮 وهكذا فإن فضيلة النفس حتى بدون أعمال، تكفي عندما تكون إمكانية العمل غير متوفرة.

🕮 كما يقول المفسِّر: إنه من الواضح أن ربنا في إعطائه وصاياه، يُركِّز كثيراً على إرادة النفس، أكثر من أعمالها.

🕮 وفي موضع آخر يقول، كما لو كان عن شخص ربنا مستعيراً كلماته: "إنني أطلب الإرادة، في الوقت الذي فيه لا أفحص ما يخص الأعمال، فإنه يكفيني أن تكون النفس متمسِّكة بالفضيلة بإرادة صادقة. فالذين هم تحت ناموس موسى يفحصون الأعمال، وتتنخس ضمائرهم بسبب كل أنواع التعديات حتى الصغيرة جدًّا، أمَّا الذين ينتمون إلى شريعتي، فحتى لو أنهم قد يخطئون - بما أنهم بشر - فهم حين يعرفون أنهم يختارون في ضميرهم ما هو صالح، يعيشون في فرح".

ميامر مار إسحق - الجزء الخامس - الميمر الأول - صفحة ٢٢ - ٢٤



🕮 ٢١- إنكار الذات:

🕮 إنني لست في حاجة أن أُذكِّرك بإنكار الذات.

🕮 فليس هو قصدي أن أتكلَّم عن كل شيء، وليس الأمر كما لو كنت أتكلَّم إلى شخص لا يعرف الأسفار المقدَّسة.

📖 فإنك تُدرك جيداً أنه بدون التجرُّد لا يمكن أن يبلغ تدبيرنا هذا إلى الكمال، لأنه طريق الفقر.

📖 ومن الواضح أن الإنسان الذي لا يمتلك إيماناً بالله في الأمور المرئية، هو بعيد تماماً بقلبه من رجاء الآتيات، مثل الأمور الأخرى التي لا يمكن للقلب أن يحس بحقيقتها ألا بالإيمان فقط - وهي الأمور عينها التي يتركَّز هدف كلامنا منذ البداية حتى الآن في إظهارها، إنه بالرجاء تكمل سيرتنا هذه.

📖 وكما هو مكتوب، فإنه ليس بإمكان أحد وهو يحمل ثقل أشياء أرضية، أن يرتفع نحو السماء. لأن المربوط بمشاغل هذا العالم، لا يستطيع أن يرضي مَنْ اختاره. ولكنني سوف أُذكِّرك فقط بما هو ضروري.

ميامر مار إسحق ـ الجزء الخامس ـ الميمر الأول ـ صفحة ٢٤

📖 [٧٥] المتضع الفكر هو الذي إذا مُدِحَ بعدلٍ لا يجد في ذلك مسرّة.

ميامر مار إسحق ـ الكتاب السادس ـ الميمر الثالث ـ المئة الأولي ـ صفحة ٦٥٠

📖 [١٨] طالَما كان الإنسان لَم يتضع بعد، لا تأتيه معونة الله.

📖 فنعمة الله تقف دائماً على مسافة ما منه، وتلاحظه، وبوجهٍ خاص وقت الصلاة. وما إن يتحرَّك فيه أي فكر متواضع، فهي تدنو إليه دون تأخير، ومعها ألف معونة.

ميامر مار إسحق ـ الكتاب السادس ـ الميمر الثالث ـ المئة الثالثة ـ صفحة ٦٧٩

📖 إذا تذكرت ضعفك بصورة دائمة، تظل محافظاً على ذاتك ضمن السور بأمان. الفقر عند الناس أمر ممقوت، أما النفس المتعجرفة القلب، والذهن المشتت، فممقوتان لدى الرب كثيراً.

📖 الغنى عند الناس شرف، أما الشرف عند الله فهو النفس المتواضعة.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الخامسة ـ صفحة ٣٠

📖 لا تثق بقوتك قبل أن تجرب، وتجد أنك ثابت.

📖 هكذا اختبر نفسك في كل شيء، واكتسب لها إيماناً مستقيماً لتدوس الأعداء. واحفظ ذهنك بدون تشتت، ولا تثق بقوتك كي لا تقع في ضعف الطبيعة، فتعرف ضعفك بسقوطك.

📖 لا تثق بمعرفتك لئلا يعترضك العدو، ويوقعك في الفخ بمكر.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الخامسة ـ صفحة ٣٢

📖 أتريد أن تجد الحياة أيها الإنسان الحقير؟

📖 احفظ الإيمان، والتواضع، داخل نفسك. لأنك بهما تجد الرحمة، والمعونة، وتسمع أقوالاً إلهية في قلبك، ويرافقك ملاكك الحارس في الظاهر وفي الخفاء.

📖 فإذا أردت أن تقتني هذه الأمور، فأسلك أمام الله ببساطة، لا بمعرفة. ميزة الإيمان البساطة. أما التقصي، والمعارضة، فهما ميزتا التكبر، الذي يبعد الإنسان عن الله.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة التاسعة عشرة ـ صفحة ٧٠

📖 إن الخليقة الناطقة تسجد بإكرام وصمت، للإنسان الذي تراه متشحاً بهذا الوشاح {التواضع}، كما تسجد لسيدها الذي رأته يرتديه، ويتصرف فيه. أي خليقة لا تحترم رؤية المتواضع؟

📖 إن تلك الرؤية الملأى بالقداسة، ظلت ممقوتة عند الجميع حتى ظهور مجد التواضع الذي رأيناه وأشرقت عظمته أمام أعين العالم، وأصبح مكرماً في كل مكان يُرى فيه.

📖 وبفضله أصبحت الخليقة أهلاً لرؤية خالقها وصانعها، وصار من الصعب حتى على أعداء الحقيقة، أن يحتقروا التواضع، وإن كان صاحبه أفقر الخلائق إطلاقاً.

📖 فالذي يتعلمه ينال الكرامة كمن يحصل على الإكليل والبرفير.

📖 المتواضع لا يبغضه، ولا يوبخه، ولا يحتقره أحد. لأن سيده يحبه.

📖 يحب الجميع، والجميع يحبونه. ويشتهونه في كل مكان، وحيثما

وُجد َينظرون إليه كملاك نوراني، ويقدمون له الإكرام. وإذا تكلم فالحكيم والمعلم يصمتان تاركين الكلام له.

🕮 أعين الجميع تراقب فمه، منتظرين الكلام الخارج منه.
🕮 كل إنسان يترجى أقواله كأنها أقوال الله.
🕮 أقواله قصيرة مثل أقوال الحكماء الصائبة.
🕮 كلامه لذيذ في مسمع الحكماء، أكثر من العسل في الحلق.
🕮 فهو كاله عند الجميع، وإن كان بسيط الكلام، وزري المنظر.
🕮 من يحتقر المتواضع ولا يعتبره إنساناً حياً، فكأنه يفتح فاه يجدف على الله. مهما احتقرته الخليقة علانية تبقى كرامته محفوظة.

🕮 المتواضع يدنو من الوحوش الضارية، وإذ تراه بأعينها تصبح أنيسة، وتقترب منه كأنه سيدها، وتهز رؤوسها، وتلحس يديه ورجليه، لأنها تشم فيه تلك الرائحة التي كانت تنبعث من آدم قبل المعصية، عندما اجتمعت حوله في الفردوس وأطلق عليها أسماءها، والتي انتزعت منا. غير أن يسوع جددها فينا، وأعادها لنا بحضوره الذي عطر الجنس البشري.

🕮 يقترب من الزحافات القاتلة، فإذا لمسها تزول حالاً قساوتها المريرة القاتلة، فيفركها بيده كالجرادة. يقترب من الناس فينظرون إليه كما الى الرب. حتى الشياطين تصبح بقربه مثل التراب، رغم قوتها، ومرارتها، واستعلائها. شرها يبطل، حبائلها تتمزق، ومكائدها تحبط.
🕮 لقد بينا عظمة التواضع الإلهي، وقوته الخفية. وسنحاول الآن تبيان هويته، ومتى يصبح الإنسان أهلاً لقبوله بالكلية. كما سنحاول تمييز الإنسان البسيط، من الإنسان الذي استحق التواضع الحقيقي.

🕮 التواضع قوة خفية، يحصل عليها القديسون الكاملون بعد تمام

سيرتهم، ولا تعطي النعمة هذه القوة إلا للكاملين في الفضيلة، وبمقدار ما تستوعب الطبيعة البشرية.

🕮 الفضيلة تشمل الكل في ذاتها، فلا يمكن لأحد أن يعد متواضعاً بشكل اعتباطي، لأن المتواضعين هم الذين استحقوا هذه الرتبة، التي تكلمنا عنها.

🕮 إن المتواضع ليس ذلك الإنسان الرؤوف، الهادئ، الفهيم، الوديع بطبيعته، بل هو ذاك الذي بلغ إلى حالة التواضع.

🕮 المتواضع في الحقيقة هو من يملك في سريرته شيئاً جديراً بالعظمة، ولا يُفاخر به، بل يعتبر نفسه تراباً. والمتواضع أيضاً ليس ذلك الذي يتذلل بتذكر سقطاته وزلاته، وينسحق قلبه، ويتضع ذهنه المتكبر، وإن كان هذا العمل ممدوحاً. لأن فكر الكبرياء لا يزال قائماً فيه، ولم يحصل بالتالي على التواضع. إنما يحاول الاقتراب منه بالوسائل المتنوعة.

🕮 المتواضع الكامل هو الذي يكون بغنى عن الوسائل، والأسباب العقلية في تواضعه. فهو الذي اقتنى التواضع بصورة كاملة طبيعية، كمن يقتبل بدون جهد موهبة عظيمة تفوق كل خليقة وطبيعة، ويرى ذاته مثل خاطي، وحقير، ومرذول.

🕮 وهو الذي يدخل إلى أسرار الطبائع الروحية كلها، لأن كماله في الحكمة والدقة يفوق ذلك، ويعتبر نفسه جاهلاً، وتكون هذه حالة قلبه دون أي تكلف.

🕮 **سؤال:** هل يمكن أن يغير الإنسان طبيعته، ويصبح متواضعاً على هذا الشكل؟

🕮 **الجواب:** لا تشك في ذلك. إن قوة الأسرار الموجودة في أعمال الفضائل، هي التي تُكمل هذه الأمور فيه. وهي القوة عينها التي قبلها

الرسل المغبوطون بشكل ناري {أع ١:٤}.
📖 ومن أجلها أوصاهم المخلص ألا يبرحوا أورشليم حتى ينالوها من العلاء. أورشليم هي الفضيلة، والقوة هي التواضع، أما القوة التي من العلاء فهي المعزي أي الروح القدس. وهذا ما قيل عنه في الكتاب الإلهي: "إن الأسرار تُعلن للمتواضعين".

📖 إن روح الإعلانات هذا، الذي يكشف الأسرار، لا يُؤهل لقبوله إلا المتواضعون. لقد قال أحد القديسين إن التواضع يكمل النفس بالرؤى الإلهية. فلا يتجاسرن أحد ويدعي أنه قد بلغ مرتبة التواضع، لمجرد فكر تخشع يخطر بباله من وقت لآخر، أو يسكب قليل من العبرات، أو بصلاح. سواء كان من طبيعته، أم ناله بالجهاد - لأن الجهاد الذي يساعد على معرفة الأسرار بملئها، يساعد على صيانة الفضائل أيضاً - أو بأية أعمال أخرى تشابهها، ولها صلة بهذه الموهبة.

📖 إن كمال التواضع هو: أن يتغلب الإنسان على الأرواح المضادة، وألا يدع شيئاً من أعمال الفضائل دون أن يتممه ويكتسبه، وأن ينتصر على الأعداء، ويذلل حصونها كلها بشخصه.
📖 ثم عليه أن يحس أن الروح قد قبل الموهبة كما يقول الرسول: "إن الروح يشهد مع أرواحنا" (رو ٨: ١٦). طوبى لمن اقتني التواضع، لأنه يغمر حضن يسوع ويقبله في كل لحظة.

📖 أما إذا تساءل إنسان: ماذا افعل لأقتني التواضع؟ وكيف أصير أهلاً للحصول عليه؟
📖 فإنني بعدما غصبت نفسي، وحسبت أنني ملكته، وظننت أن الأفكار
📖 المعاكسة لا تجول في ذهني، عدت وسقطت في اليأس {من نفسي} من جديد. نجيب هذا المتسائل:
📖 "يكفي التلميذ أن يكون مثل معلمه، والخادم مثل سيده" (مت

(٢٥:١٠). أنظر إلى الذي أوصى بالتواضع، وإلى الذي اقتناه، وعاين الطريقة التي أتبعها للحصول عليه، وتشبه به. لأنه هو الذي قال: "إن سيد هذا العالم سيجيئ ولا سلطان له علي" (يو ١٤: ٣٠).

📖 أرأيت كيف أنه بكمال الفضائل كلها يمكن اقتناء التواضع؟

📖 فلتكن فينا غيرة الذي أوصى: "للثعالب أوكار، ولطيور السماء أعشاش، أما ابن الإنسان فلا يجد أين بسند رأسه" (متى ٨: ٢٠)، والذي مجده جميع الذين بلغوا الكمال والقداسة، في كافة الأجيال مع الآب الذي أرسله، والروح القدس. الآن، وكل أوان، وإلى دهر الداهرين. آمين.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة العشرون ـ صفحة ٧٨ ـ ٨٠

📖 طوبى لمن يعرف ضعفه، لأن هذه المعرفة تصبح أساساً، وجذراً وبداية لكل صلاح. فعندما يعلم أحد بضعفه، ويحس به إحساساً حقيقياً. يضبط نفسه، ويشد ارتخاءها. هذا الارتخاء الذي يشوش المعرفة، ويجعل لنفسه حصناً منيعاً.

📖 لا يقدر أحد أن يحس بضعفه، ما لم يسمح له بالتجربة، سواء فيما يؤلم الجسد، أم النفس. وإذ يقارن معونة الله بضعفه، يدرك عظمتها.

📖 أما إذا رأى أن أساليبه، ووقايته، وإمساكه لنفسه، وحفظها، لا تعطيه الثقة {في نفسه}. أو أن قلبه ليس فيه سلام، بسبب الخوف، والرعب. فليعلم أن هذا دليل حاجته إلى معين آخر.

📖 لأن قلبه يدل على وجود خوف يصارعه في الداخل، ويشير إلى نقص فيه يدل على أنه لا يقدر أن يعيش وحده بثقة، فمعونة الله هي التي تخلصه (مز ١٢٠: ٢).

📖 فإذا أدرك الإنسان أنه يحتاج إلى المعونة الإلهية، عليه أن يضاعف صلواته. وبمقدار ما يضاعفها، يزداد قلبه تواضعاً. لأن من يطلب،

ويسأل يتواضع رغماً عنه. و "القلب المنسحق والمتواضع لا يرذله الله" (مز ٥٠). وما دام القلب فاقداً التواضع، فلا يمكنه أن يتوقف عن التشتت، لأن التواضع يضبط القلب.

عندما يصبح الإنسان متواضعاً، تحيط به الرحمة حالاً، ويحس قلبه بالمعونة الإلهية، لأنه يجد قوة مليئة بالثقة تتحرك فيه.

ومتى أحس الإنسان بالمعونة الإلهية، أي بحضور قوة مساعدة، يمتلئ قلبه بالإيمان، ويدرك أن الصلاة ملجأ، وعون، وينبوع خلاص، وكنز ثقة، وميناء، منقذ من العاصفة، ونور للذين في الظلام، وستر في التجارب، وسند للضعفاء، ومعونة عند اشتداد المرض، ودرع منقذ في الحرب، وسهم مصوّب ضد الأعداء.

وببساطة إن باب كل هذه الصالحات هو الصلاة.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الحادية والعشرون ـ صفحة ٨١

لا تثق بنفسك قبل الدخول إلى مدينة التواضع، وإن رأيت ذاتك مستريحاً من إزعاج الأهواء، لأن العدو يخفي لك فخاً. فانتظر بعد الراحة قدوم اضطراب، وانزعاج كثيرين.

وإذا لم تعبر دُور {كمال} الفضائل، فلن ترى استراحة في تعبك، ولا راحة من الأعداء الكامنين لك، قبل بلوغك دار التواضع المقدس.

فأهلنا يا رب لبلوغه. بنعمتك آمين.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الرابعة والعشرون ـ صفحة ٩٨

تذكر سقوط الأقوياء تتضع بفضائلك.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الثلاثون ـ صفحة ١١٥

اِظهر ضعفك أمام الله دائماً، فتنجو من تجربة الغرباء {الشياطين} عندما تكون بعيداً عن ناصرك.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الثلاثون ـ صفحة ١١٧



سئل ما إسحق: "ما هو الاتضاع؟".

فقال: "هو ترك الهوى، والسكون من كل أحد".

"الاتضاع يتقدم النعمة، والعظمة تتقدم الأدب".

"إن المتعظم بالمعرفة بضميره، يسقط في التجديف".

"والمبتهج بفضيلة العمل، يسقط في الزني".

"والمترفع بالحكمة، يسقط في فخاخ الجهل المظلمة".

"إن جمع المتواضع لمحبوب عند الله كجماعة السيرافيم.

إن الجسم العفيف لكريم عند الله تقدس اسمه، أكثر من الضحية الطاهرة. وذلك أن هذين أعني: "الاتضاع والعفة"، ضامنان للنفس بحلول الثالوث الأقدس فيها".

وقال أيضاً:

قال الآباء: "إن الفضائل الثلاثة الآتية جليلة جداً، ومن يقتنيها يستطيع أن يسكن في وسط الناس، وفي البراري، وحيثما أراد. وهي: أن يلوم الإنسان نفسه - ويقطع هواه - ويسير تحت كل الخليقة. فالمتضع كائن في أسفل لن يقع".

ومن ذلك يتبين أن المتعالي هو الذي يسقط بسرعة.

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣١٠



وقال مار إسحق:

"بلا اتضاع لا يتم عمل العابد. ومن لا يتم عمله لا يُختم كتاب حريته بخاتم الروح. ومن لا يُختم كتاب حريته بخاتم الروح، فإنه يكون عبداً للأوجاع، ولا يتضع إلا بالبلايا".

ومن أجل ذلك يترك الله البلايا والتجارب على محبي البر، حتى يعرفوا ضعفهم. إذ أن البلايا تولد الاتضاع.

📖 وربما كسر قلبهم "بأوجاع طبيعية".
📖 وربما بشتيمه الناس لهم، وامتهانهم.
📖 وأحيانا بالفقر، والمرض، والاحتياج.
📖 وأحيانا أخري بالخذلان، ليأتي عليهم الشيطان بأفكار قذرة. وكل ذلك عساهم يحسون بضعفهم فيقنعوا، حتى لا يعبر نعاس الغفلة.

📖 فينبغي لكل إنسان إذن أن يتيقظ دائماً، ويفكر في أنه مخلوق، وكل مخلوق محتاج إلى معونة خالقه، فيطلب حاجته ممن هو عارف تماماً بما يحتاج إليه، فهو قادر أن يعطيه احتياجه.

📖 إن كنت محباً للتواضع، لا تكن محباً للزينة، لآن الإنسان الذي يحب الزينة، لا يقدر أن يحتمل الازدراء، ولا يسرع إلى ممارسة الأعمال الحقيرة، ويصعب عليه جداً أن يخضع لمن هو دونه، ويخجل من ذلك، أما المتعبد لله فإنه لا يزين جسده.

📖 وأعلم أن كل من يجب زينة الجسد هو ضعيف بفكره، ولا تري له حسنات، وكل من يحب الربح المنظور، لا يقدر أن يقتني محبة حقيقية مع أحد. وكل من يسرع إلى الكرامة، فإنه متعبد لهذا العالم. إن كنت تكره فأعلي هذا فأبعد عن فعلهم.

📖 والاتضاع، والعفة، يتقومان بالاحتقار.
📖 والذي يحب الزينة، والكرامة، لا تسأله عن حقيقتهما.

📖 إن كنت محباً للعفة، فلا تكن محبا للطياشة. لآن الملاقاة التي تعرض لك بواسطة الطياشة، لا تتركك لكي تتمسك بالعفة في نفسك باحتراس، لآن كل متواضع، وكل من هو محب لله يحب الحبس

والجلوس في القلاية. إنسان طياش لا يمكنه أن يحفظ الحق في نفسه من غير دنس.



التواضع بإفراز هو "بمعرفة الحق"، ومعرفة الحق تلد الاتضاع.

المتضع بقلبه متضع بجسده أيضاً. والمتوقح بجسده متوقح كذلك بقلبه. والمضطرب بجسده، مضطرب أيضاً بقلبه. والمضطرب بقلبه جاهل بعقله، ومن هو جاهل بعقله رديئة هي طرقه، ومن كانت طرقه رديئة فهو مائت بالحياة.

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣١٣ ـ ٣١٤



سُئل أيضاً مار إسحق: "كيف نقتني الاتضاع؟".

فقال: "بتذكار السقطات، وانتظار قرب الموت، واتخاذ لباس حقير. واختبار موضع هادئ، واقتناء سكوت دائم.

كما لا يجب ملاقاة الجموع، وليكن غير معروف، وغير محسوب. ملازماً أموره بقدر، مبغضاً لقاء الناس، والدالة والخلطة.

غير محب للأرباح، مانعاً عقله من لوم أحد.

وألا يقع بإنسان، فلا يعامل أحداً، ولا يعاشره، بل يكون متوحداً في ذاته، منفردا بالتصرف.

فهذه كلها تولد الاتضاع، وتطهر القلب. والذين قد بلغوا الكمال، هذه هي دلالتهم، وعملهم، ولو إنهم يسلمون كل يوم عشر مرات للحريق من أجله محبة الناس، فلا يشبعون من حبهم.

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣١٥



قال مار إسحق: "لا تسأل أن تجري الأمور حسب هواك، لآن الله اسبق معرفة منك بالأصلح لك".

"من يغلب دائماً مشيئة فهو مجاهد نشيط والنعمة تفعل فيه بزيادة".

"الذي يُحكم عليه مرة، ويلام من نيته، ولا يقوم عاداته، ترتفع منه النعمة، ويترك في التجارب. "من وضع {تواضع} قلبه، فهو مات عن العالم. ومن مات عن العالم مات عن الآلام".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣١٦



إذا صنعت فضيلة حسنة، ولم تحس معاضدتها، فلا تتعجب من ذلك. إن الإنسان لا ينال أجر عمله، ما لم يتواضع. ولا تعطى المكافأة من أجل العمل، بل من أجل التواضع.

ومن لا يعطي التواضع حقه، يخسر العمل أيضاً.

ومن سبق ونال {باعث} مكافأة الصالحات (أي التواضع)، يفوق الذي يعمل الفضيلة {مجرده من التواضع}.

الفضيلة أم الحزن، ومن الحزن ينشأ التواضع، وللمتواضع تُعطى النعمة. فالمكافأة إذن لا تعطى لأجل الفضيلة، ولا للألم الناجم عنها، بل للتواضع الكامن فيها. فإذا فُقد التواضع، فإن الألم، والفضيلة، يصبحان باطلين.

إن عمل الفضيلة هو حفظ وصايا الرب.

والازدياد في عمل الوصايا، هو نتاج الذهن الصالح الذي قوامه التواضع، والاحتراس. وعندما تفقد قوتك، ولا يعود بإمكانك تنفيذ الأمرين الأولين، فاكتف بالتواضع. وهذا مقبول، لأن المسيح لا يطلب عمل الوصايا، بل إصلاح النفس التي سن الوصايا من أجلها.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الخامسة والثلاثون ـ صفحة ١٤٥

النفس المهتمة بالفضيلة بدقة، والمتوشحة بخوف الله، لا يمكن أن تحيا يوماً واحداً بلا حزن. فالفضائل ترتبط بالأحزان ارتباطاً وثيقاً.

من يهرب من الضيقات ينفصل عن الفضيلة مباشرة.

فإذا كنت تشتهي الفضيلة، سلم نفسك للشدائد. لأنها تولّد التواضع.

🕮 إن الله لا يريد أن تكون النفس خالية من الاهتمام {الهم}، ومن لا يريد أن يهتم بشيء، هو خارج عن إرادة الله، ومتفرد برأيه. نقصد هنا الاهتمام في سبيل الأعمال الصالحة، وليس الاهتمام بالجسديات.

🕮 وقبل أن تبلغ المعرفة الحقيقية، أي إعلان الأسرار، لا نقدر أن ندنو من التواضع، إلا بالتجارب. لأن الذي يعيش في الفضيلة بدون شدة، يُفتح أمامه باب الكبرياء.

🕮 فمن يرغب إذن {بعد هذا} أن يكون عقله خالياً من الحزن؟!

🕮 إن الذهن لا يمكنه الثبات في التواضع بدون اللطمات. ولا أن يثابر على الصلاة، والتضرع الى الله بنقاوة، دون اتضاع.

🕮 إن ابتعاد عقل الإنسان عن الاهتمام {الهم} المتوجب عليه، يقرب منه روح الكبرياء. وإذا بقي في الكبرياء، يبتعد عنه ملاك العناية الذي يرافقه، ويحثه على الاهتمام بالفضيلة. وهو يبتعد أيضاً إذا خالفه. وبابتعاده يدنو منه الغريب فيفقد كل اهتمام خاص بالبر.

🕮 يقول الحكيم: "قبل الانحطاط الكبرياء" (أم ١٦:١٨). و{كذلك} قبل الموهبة التواضع. إن التأديب بالانحطام، الذي يسمح به الله، يكون بمقدار الكبرياء الظاهر في النفس.

🕮 الكبرياء ليس مجرد فكرة عابرة في الذهن، أو فكر يتسلط على الإنسان من وقت لآخر بل هي: "الحالة المستمرة والثابتة فيه".

🕮 الأولى: يتبعها ندامة، وخشوع.

🕮 أما الثانية: إذا عشقها الإنسان، فلا تدعه يعرف الندامة والخشوع إطلاقاً. أما إلهنا فله المجد، والعظمة، إلى دهر الداهرين. آمين.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الخامسة والثلاثون ـ صفحة١٤٦ ـ ١٤٧

🕮 "من يُمدح بحق لا يتأذى، أما من يستطيب المديح، فهو عامل بلا

أجرة". "كنز المتواضع داخله، وهو الرب عينه.
🕮 ومن صان لسانه لا يُسلب أبداً".
كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الثالثة والأربعون ـ صفحة ١٦٠

🕮 من احتقر ذاته، وتواضع، يجعله الرب حكيماً.
🕮 ومن يعتبر نفسه حكيماً يفقد حكمة الله.
كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الثالثة والأربعون ـ صفحة ١٦٢

🕮 كن حراً وأظهر حرية طاعتك من أجل المسيح ما دمت في الجسد.
🕮 كن فطناً بوداعتك لئلا تُسلب. كن متواضعاً في أعمالك، فتنجو من الفخاخ الموجودة خارج طريق المتواضعين.
كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الرابعة والأربعون ـ صفحة ١٦٨

🕮 كمال التواضع هو: "تحمل التهم الكاذبة بفرح".
كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة السادسة والخمسون ـ صفحة ٢٠١

🕮 "إن عينا الرب على المتواضعين، وأذناه إلى استغاثتهم" (مز ٢٣: ١٦). إن صلاة المتواضعين تشبه من يهمس في أذن الآخر.
🕮 أصرخ في سكينتك، وسط أعمال التواضع الصالحة: "أيها الرب إلهي أنر ظلمتي".
كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة السادسة والخمسون ـ صفحة ٢٠٦

🕮 ثمة تواضع ناجم عن "خوف الله"، وثمة تواضع "من الله".
🕮 وهناك انسان يتواضع خوفاً من الله، وإنسان يتواضع من أجل الفرح {بالله}. فالأول يجد مرونة في أعضائه، ونظاماً في حواسه، وقلباً منسحقاً كل حين.
🕮 أما الثاني: فيجد بساطة كثيرة، وقلباً نامياً لا يُقيد {بالأهواء}.
كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الثامنة والخمسون ـ صفحة ٢١٢

🕮 و{قال} **القديس اسحق**: "تكشف الأسرار للمتواضعين".

وأيضاً: "وحيث ينبت التواضع، كل شيء يغشاه مجد الله".

وأيضاً: "التواضع يجري قدام النعمة، والزهو قدام العقاب".

فيلوكالية الآباء الزاهدين - كاليستوس وأغناطيوس - الجزء الأول - صفحة ٩٧



{٢}

القديس أنبا دوروثاؤس

هناك نوعان من الكبرياء والاتضاع:

هناك نوعان من التواضع، كما أن هناك نوعين من التكبّر.

النوع الأول من التكبر هو أن يزدرى الإنسان أخاه، أن يهمله كأنه لا شيء، وان يحسب نفسه أرفع منه. وان لم ينتبه ويصحُ سريعاً، يصل شيئاً فشيئاً إلى النوع الثاني وهو أن يقوم ضدّ الله نفسه، وان ينسب الأعمال الصالحة، إلى نفسه لا إلى الله.

بالحقيقة، أيها الإخوة، إني عرفت إنسانا وقع في هذه الحالة المؤسفة. كان، في بداية الأمر، إذا كلّمه أحد يحتقره ويزدريه، ويقول: "مَن هو هذا، انه لا يوجد في الدنيا ألا زوسيما وتلاميذه".

وبعدها أخذ يزدرى هؤلاء أيضاً قائلاً: "انه لا يوجد سوى مكاريوس". ويضيف بعد قليل: "مَن هو مكاريوس؟ لا وجود ألا لباسيليوس وغريغوريوس. ليس هناك سوى بطرس وبولس"... وأخذ بعدها يقول: "من هما بطرس وبولس، ليس هناك سوى الثالوث القدوس". وفي النهاية قام على الله نفسه.

وهكذا انتهى إلى الهلاك. لذا يجب أيها الإخوة إن نجاهد ضدّ النوع الأول من التكبر حتى لا نقع، شيئاً فشيئاً، في التكبّر الكامل.

هناك أيضاً تكبّر دنيوي وتكبّر رهباني. التكبّر الدنيوي هو ان تتعالى على أخيك، لأنك أغنى منه أو أجمل أو أفضل لباساً أو أكثر

جرأة. عندما تفتخر بهذه الأشياء، أو بان ديرنا أكبر أو أكثر عدداً، فلنعلم بعد إننا في التكبّر الدنيوي.

📖 كذلك عندما نفتخر بمواهب طبيعية: بصوتنا الجميل، بترتيلنا الصحيح، بعملنا المتقن أو بخدمتنا الحسنة. هذه الدوافع، ولو أسمى من الأولى، ألا إنها مازالت في التكبّر الدنيوي.

📖 والتكبّر ألرهباني يكون: في الافتخار في الأسهار والأصوام، بتقوانا، بقانوننا، باندفاعنا، أو حتى بتواضعنا حباً بالمجد. كل هذا هو من التكبّر ألرهباني.

📖 إن كان لابد من التكبّر، فلنتكبّر، رهبانياً لا دنيوياً.

📖 لنرَ الآن التواضع على نوعيه، الأول: هو أن نحسب أخانا أكثر منّا ذكاءً، وأرفع مستوى في كل شيء ... أن نحسب أنفستا أدنى من كل الناس.

📖 أمّا النوع الثاني من التواضع فهو، ان ننسب إلى الله الأعمال الصالحة. هذا هو التواضع الكامل عند القديسين. وهو يولد في النفس بتطبيق الوصايا.

📖 انظروا إلى الأشجار المحمّلة بالأثمار. هذه الأثمار تجعل الأغصان تميل وتنحني إلى أسفل. بينما الغصن الذي لا يحمل ثمراً ينتصب في الهواء وينمو سوياً.

وهناك أيضاً أشجار لا تحمل ثمراً كونها تنمو مستقيمة نحو السماء، ولكن إذا علّقنا بها حجراً، جذبها إلى أسفل وأخذت تعطي ثمراً. هكذا النفس كلما تواضعت انتجت ثمراً وكلما أثمرت تواضعت. لان القديسين كلما اقتربوا من الله رأوا أنفسهم خطاة.

{٣}

الأنبا إشعياء الإسقيطي

📖 "أحترز وأحفظ نفسك جداً" أن تفتش ذاتك بكل وسيلة من أجل خطاياك، وتجتهد قدر ما تستطيع، ان تتواضع في كل شيء وتتذلل كالجالس على مزبلة.

📖 وتتأكد من أعماق نفسك وبالحق أنك مثل التراب والرماد، معتبراً نفسك أخر الكل وخاطئاً أكثر من جميع المسيحيين، فتقول: "إنني تراب ورماد بالقياس إلى المسيحيين".

📖 وأيضاً: "إن كل بري هو مثل خرقة الطامث" وأيضاً "إذا لم تدركني الرحمة من قبل نعمة اللــه وكثرة تحننه، أكون مستوجباً للعذاب الأبدي، لأن اللــه إذا أراد أن يدخل في المحاكمة معي فلن أستطيع أن أحتمل لأني ممتلئ رذائل".

📖 فأضبط نفسك هكذا دائماً في النوح وانتظار الموت كل يوم وأصرخ إلى اللــه بحرارة بغير فتور لكي يقوِّم نفسك برحمته العظيمة ويتحنن عليك وذلك لكي تدوم في الإحساس بالحزن.

📖 اسمعوا ماذا يقول السيد نفسه: "تعلموا مني لأني وديع ومتواضع القلب، فتجدوا راحة لنفوسكم" هكذا باختصار وبكلمة واحدة، يظهر لنا جذور كل الشرور، وأسبابها وعلاجها، وأيضاً سبب كل الخيرات. ويُظهر لنا أن التعالي هو الذي جعلنا نسقط، ولا يمكن الحصول على المغفرة ألا باتخاذ الموقف المعاكس، أي بالتواضع.

📖 في الواقع، التعالي يولّد الازدراء وعدم الطاعة الشنيع، بينما التواضع يولّد الطاعة وخلاص النفس، أي التواضع الحقيقي، ليس فقط التنازل بالكلام أو بالشكل، بل بموقفٍ متواضع بالفعل، من صميم القلب والفكر فليتعلّم إذاً التواضع، كلُّ من يريد ان يجد راحةً

حقيقيةً لنفسه، وسوف يجد فيه كل فرح ومجد وراحة.

🕮 كما انه يحصل على العكس مع الكبرياء، كيف وصلنا إلى كل هذه المصائب؟ لماذا وقعنا في كل هذا الشقاء؟ أليس بسبب كبريائنا؟ بسبب جهلنا؟ أليس بإتباعنا مشيئتنا الرديئة وتعلقنا بمرارة إرادتنا؟ ولماذا كان ذلك؟ ألم يُخلق الإنسان في كمال النعيم والفرح والراحة والمجد؟ ألم يكن في الفردوس؟ لقد قيل له لا تفعل هذا ففعله.

🕮 الله لم يتخل عن جبلته بل يحثه ... ها أنكم قد تعبتم، قد شقيتم، اختبرتم شرّ معصيتكم. هلموا عودوا إلى الصواب، اعترفوا بضعفكم وخزيكم، فتجدوا راحتكم ومجدكم، هلموا للعيش بتواضع أنتم الذين كنتم أمواتاً بالتكبّر، "تعلموا مني لأني وديع ومتواضع القلب فتجدوا راحةً لأنفسكم".

🕮 أوّاه يا إخوتي مما يفعله التكبّر! وما يقدر عليه التواضع! ألم نكن بغنى عن كل هذا الدوران؟ لو تواضع الإنسان منذ البداية، لو أطاع الله وحفظ الوصية لما كان قد سقط.

🕮 وليدَ التواضع، هو لومُ الذات، وعدمُ ثقتنا بحكمنا الخاص، والازدراء بالإرادة الخاصة أي ما يسمح بالرجوع إلى النفس، إلى الحالة الطبيعية بواسطة التطهر بوصايا المسيح المقدسة.

🕮 لأنه بدون تواضع، يستحيل إتباع الوصايا، والوصول إلى أي خير، كما يقول الأب مرقس الناسك: "بدون انسحاق قلب يستحيل التحرر من الشر، أو اكتساب فضيلة واحدة". انسحاق القلب هو الذي يجعلنا نتقبل الوصايا، ونبتعد عن الشر ونكتسب الفضائل وهكذا نعود إلى الراحة.

🕮 يقول شيخ: "قبل كل شيء نحن بحاجة إلى التواضع، بحاجة لان نكون مستعدين ان نقول "عفواً" أي " اغفر لي وسامحني" لكل كلمة نسمعها، لأنه بالتواضع تتحطم أذية عدوّنا ومحاربنا.

📖 لنبحث عن معنى كلمة الشيخ. لماذا يقول: "قبل كل شيء نحن بحاجة إلى التواضع"؟ لماذا لا يقول: "قبل كل شيء نحن بحاجة إلى العفة "؟ ولماذا لا يقول الشيخ: "قبل كل شيء نحن بحاجة إلى مخافة الله"؟ وانه "يُحاد عن الشر بمخافة الله".

📖 فلماذا إذاً يقول الشيخ "قبل كل شيء نحن بحاجة إلى التواضع"؟

📖 لأنه يريد أن يظهر لنا إن لا مخافة الله ولا الصدقة ولا الإيمان ولا العفة ولا أية فضيلة أخرى يمكن ان تكون بدون تواضع. ولهذا السبب يقول: "قبل كل شيء نحن بحاجة إلى التواضع وان نكون مستعدين ان نقول عفواً لكل كلمة نسمعها لأنه بالتواضع تتحطم أذيات عدوّنا ومحاربنا، ها قد رأيتم، أيها الإخوة، كم هي قوة التواضع. كم تفعل كلمة "اغفر لي وسامحني".

📖 ولكن لماذا لا يُدعى الشيطان عدوّاً فقط بل ومحارباً أيضاً؟ يُدعى عدوّاً بسبب كراهيته الماكرة للإنسان وللخير، ومحارباً لأنه يحاول ان يعيق كل عمل صالح. إن كان أحدٌ يريد أن يصلي، يمانعه الشيطان بالأفكار السيئة والقيود والإرهاق. وان أراد آخر فعل الرحمة، يوقفه عن ذلك بمحبة الفضة والبخل. وان أراد السهر، يمنعه بالكسل والتهامل. بكلمة واحدة، يتصدى الشيطان لكل ما نبتغيه من صلاح. لذلك لا نسميه عدوّاً فقط بل ومحارباً. إذاً "بالتواضع تتحطم أذيات عدونا ومحاربنا".

📖 التواضع بمفرده، يمكنه أن يدخلنا ـ ولو ببطء كما يقول الآباء ـ إلى رحمة الله فلنتواضع إذاً قليلاً لكي نخلص نحن أيضاً. حتى وان لم نستطع مع ضعفنا ان نقوم بأعمال متعبة فلنحاول ان نتواضع. لديّ ثقة في رحمة الله انه مع قلّة ما نقوم به بتواضع، فانه سوف يدخلنا مع هؤلاء القدّيسين، الذين جاهدوا كثيراً في خدمة الله. نعم نحن ضعفاء، وغير قادرين ان نقوم بهذه الأعباء، ولكن ألا نستطيع ان نتواضع.

📖 المتواضع لا يَغضب ولا يُغضب أحداً...بالحقيقة إن لم يصنْ الغاضب نفسه بالتواضع، ينزلق شيئاً فشيئاً إلى حالةٍ من الاضطراب الشيطاني، فيزعج نفسه والآخرين أيضاً. لهذا السبب يقول الشيخ: "المتواضع لا يَغضب ولا يُغضب أحداً".

📖 إن حصل شيء مزعج للمتواضع، فهو للحال يلوم نفسه ويحكم بانه قد استحق ذلك، ولا يقبل ان يلوم أحداً أو ان يلقى العلّة على آخر. يتحمل ببساطة ودونما حزن واضطراب، وبكل ارتياح. لذلك المتواضع "لا يَغضب ولا يُغضب أحداً". لذا فقد صدق الشيخ في قوله: "قبل كل شيء نحن بحاجة إلى التواضع".

📖 وهناك أيضاً أشجار لا تحمل ثمراً كونها تنمو مستقيمة نحو السماء، ولكن إذا علّقنا بها حجراً، جذبها إلى أسفل وأخذت تعطي ثمراً. هكذا النفس كلما تواضعت انتجت ثمراً وكلما أثمرت تواضعت. لان القديسين كلما اقتربوا من الله رأوا أنفسهم خطاة.

📖 ان ألقينا رداءً وسخاً وقذراً على إنسان متمنطق بالحرير، فانه يحاول الابتعاد عنه لئلا يوسّخ لباسه الثمين. هكذا فان القديسين اللابسين الفضائل يهربون من المجد الإنساني خوفاً من أن يتلطخوا. بينما الذين يطلبون المجد، يشبهون إنسانا عارياً يفتش دوماً عن رقعة قماش يستر بها عريه المخجل. هكذا فان العاري من الفضائل يفتش عن المجد الدنيوي.

📖 فما هو التواضع؟ كيف يولد في النفس؟ لا يستطيع أحد أن يوضحه بكلام لأنه لا يُدرك ألا بالخبرة، ولا يستطيع أحد أن ينقله للآخرين بمجرد كلام.

📖 **أخاً سأل شيخاً:** "ما هو التواضع؟"

📖 فأجابه الشيخ: "التواضع عمل إلهي كبير، طريقه الأعمال الجسدية المتممة بمعرفة، وهو أيضاً ان نعتبر أنفستا أدنى من الجميع وان

نصلّي إلى الله باستمرار".

📖 ان يحسب الإنسان نفسه دون الجميع، هذا ما يأتي كما قلنا سابقاً ضدّ النوع الأول من التكبّر. لأنه كيف يمكن للذي يحسب نفسه دون الجميع أن يفكر انه أرفع من أخيه؟ أو إن يترفع ويلوم ويزدرى الآخر؟

📖 وأيضاً بالنسبة للصلاة المستمرّة والأمر بديهي، إنها تأتي ضدّ النوع الثاني من التكبرّ. لأنه من الواضح إن يَعرف المتواضع والتقي، انه لا يمكنه فعل أي شيء صالح في النفس دون معونة الله وحراسته، لذلك لا ينفك يتوسل إليه باستمرار لكي يرحمه. هكذا فان التواضع يحثّه، والصلاة تجعله متواضعاً، وبقدر ما يفعل المزيد من الخير يتواضع أكثر. وبقدر ما يزداد تواضعه يحصل على عون أكثر وأكبر، ويتقدم في التواضع. لماذا أيضاً يُقال: ان الأعمال الجسدية من شانها ان تُنشئ التواضع أيضاً؟!

📖 في الواقع ان حالات النفس لا تتساوى، عند صحيح الجسم وعند المريض، وعند الجائع وعند المكتفي. وليست هي نفسها عند الراكب على الحصان وعند الراكب على الحمار، عند الجالس على العرش وعند الجالس على الأرض، عند الذي يرتدي ألبسة جميلة والذي يرتدى ألبسة رثة مهترئة. فالتعب إذاً يجعل الجسد يتواضع، وعندما يتواضع الجسد، تتواضع النفس أيضاً.

📖 لذلك عندما جُرّب إفاغريوس بالتجديف، وهو يعلم ويعرف ان التجديف يأتي من التكبّر، وان تواضع الجسد يأتي من تواضع النفس، أمضى أربعين يوماً دون ان يدخل تحت سقف حتى ان جسده، كما يقول الراوي، أخذ يخرج دوداً على مثال الحيوانات البّرية. هذا الجهاد لم يكن من أجل التجديف، ولكن بسبب التواضع.

📖 يجب على البنّاء ان يضع كل حجر على طين، لأنه ان وضعت الحجارة واحداً فوق الآخر، بدون طين بينها، تتضعضع ويسقط

البيت. الطين هو التواضع لأنه مصنوع من تراب يدوسه الجميع.

📖 فضيلة بدون تواضع ليست فضيلة.

📖 ويقول كتاب أقوال الشيوخ، "كما إننا لا نستطيع أن نبني سفينة بدون مسامير، هكذا لا نستطيع ان نخلص بدون تواضع" علينا إذاً أراد الواحد منّا ان يفعل الخير، ان نتمّمه بتواضع، وهكذا نحافظ عليه. فليعطنا الرب الإله نعمة التواضع، التي تقتلع الإنسان من أمراض كثيرة، وتحفظه من تجارب كبيرة.

📖 بعد تجنّب هذه الأخطار، علينا ان نجتهد عندما نعمل الصلاح، ألا نعمله بدافع المجد الباطل، برغبة إرضاء الناس، أو لأي سبب بشريّ آخر، وذلك لكيلا نخسر هذا الصلاح بالكلية، كما يحصل مع الجراد، والبرد، أو أي وباء آخر، لا يستطيع الزارع ان يبقى بلا هم، حتى ولو كان الانتاج بدون ضرر، محفوظاً إلى أوان الحصاد.

📖 التواضع هو ألا تحتقر خدمة أحد من جيرانك، انما ان تتقبله بشكر حتى ولو كانت الخدمة صغيرة وطفيفة.

📖 الأعمال والاتضاع، يجعلان الإنسان إلهاً على الأرض.

📖 اننا نحتاج قبل كل شيء إلى الاتضاع، فكن مستعداً دائماً ان تقول: "اغفر لي" إزاء كل كلمة تسمعها، أو في أي عمل تعمله، لإنك بالتواضع تَهزم كل ما يأتي عليك من العدو، لا تثق بنفسك في أي عمل من أعمالك، لكي تبقى بلا اضطراب في أفكارك.

📖 ليس للتواضع لسان يقول عن أي إنسان ما انه متهاون، أو انه حقير، وليس له عينان ليلاحظ عيوب الآخرين، ولا أذنان ليسمع الأمور المؤذية للنفس، وليس له انشغال بأحد ما خلا ان ينشغل بخطاياه، وبالأكثر جداً فالمتواضع محب للسلام مع جميع الناس من أجل الله، وليس من أجل محبة {ألفة بشرية}، إذا صام إنسان ستة أيام من السبعة، وباشر أعمالاً عظيمة وركن إلى تعاليم غريبة عن هذا السبيل تصير كل أعماله باطلة.

📖 أما الذي يتكل على بره الذاتي، ويتمسك برأيه، فلا يستطيع ان يفلت من العدو، أو يجد الراحة، أو يرى ما الذي ينقصه، وعندما يخرج من جسده بالجهد يجد رحمة. أحذر ان تعتبر نفسك شيئاً في أي أمر من الأمور فيتسنى لك ان تبكي على خطاياك. كما ان الأرض لا يمكن ان تعطي ثماراً بغير بذار، هكذا الإنسان لا يستطيع ان يصنع توبة بغير الاتضاع، وتعب الجسد.

📖 لا تحسب نفسك آمِناً إلى النسمة الأخيرة، لا تتعظم بفكرك إنك صالح، لأنك ما تستطيع ان تطمئن لأعدائك، ولا يستريح بالك من أجل نفسك ما دمت في الحياة، إلى ان تجوز جميع قوات الظلمة.

📖 تمجيد الناس يولد العظمة قليلاً قليلاً.

📖 لا تكن متكلاً على قوتك، فتأتيك معونة اللـه.

📖 ان تسلطت عليك العظمة، اذكر إنها هي التي تضيع جميع أتعابك، وانه ليست هناك توبة للذين يستسلمون لها، وأنت تجد راحة.

📖 **الجهاد مقابل المجد الباطل:**

📖 أيها المخلص الأمين، اجعل أعمالك مستترة، وبحزن قلبك أهتم ألا تدع لسانك يخطفها منك ويسلمها لأعدائك.

📖 من يحب مجد الناس، فلا يمكن أن يكون بلا أوجاع، لان الحسد والغيرة تسكنان فيه، مثل هذا قد باع نفسه لتكون فريسة لتجارب كثيرة، ولأنه لا يجد أبداً وسيلة لإشباع شهوته، فانه يذبح قلبه ضحية للشياطين، وتكون نَهايته الهلاك.

📖 **سُئل الأب إشعياء:** ما هو التواضع؟

📖 **فأجاب:** الاتضاع هو ان يعتبر الإنسان نفسه خاطئاً، وانه لم يفعل قط شيئاً من الصلاح أمام اللـه.

📖 **وأعمال التواضع هي:** السكوت، ألا يزكي الإنسان نفسه في شيء، ألا يحب المجادلة، الخضوع، ان يتجه نظره إلى الأرض، ان ينظر الموت قدام عينيه، ان يحفظ نفسه من الكذب، ألا ينشغل بأحاديث باطلة، ألا يلاجج من هو أكبر منه، ألا يفرض رأيه، ان يحتمل الإهانة ويبغض الراحة ويغصب نفسه للعمل، ان يسهر على قطع مشيئته، وألا يغضب إنسانا.

📖 اقتنوا يا إخوتي اتضاعاً في كل شيء، احتملوا الإهانة بصبر، واجتهدوا كل حين ان تطرحوا عنكم مشيئتكم، لان تمسك الإنسان بمشيئته يُهلك جميع الفضائل.

📖 أما مَن كانت أفكارهم مستقيمة فهو يقطع مشيئته بالوداعة، ويخاف من التنازع كما من حيَّة، لان النزاع يهدم البناء كله ويظلم النفس، فلا تعود ترى شيئاً من نور الفضائل، فتيقظوا إذاً مقابل هذا الوجع اللعين الذي يمتزج بالفضائل ليهلكها.

📖 وذلك لان جميع الشرور تتبعه، فهو يلد عدم الصبر والمجد الباطل.

📖 ان كل ما يبغضه الله يسكن في نفس المشاكس والمتصلف، وكل ما يظنه انه بحسب الله ما هو ألا كذب، حسبما توضح جميع الأقوال الإلهية، أحكم على نفسك أولاً، يتولد لك الاتضاع، وأقطع مشيئتك لقريبك بمعرفة، فهذا هو الاتضاع.

📖 النقاوة هي الصلاة لله، عدم تذكية الذات يفسح لك فرصة للبكاء، عدم الإدانة هو المحبة، طول الروح يكون بقطع الفكر السيئ ضد القريب، القلب المحب لله لا يرد الإساءة، جمع الفكر {من الطياشة} هو ألا تفكر فيما لا يعنيك، المسكنة هي بساطة القلب، قمع الحواس هو السلام، الاحتمال هو الوداعة، الرحمة هي الصفح.

📖 والذي يأتي بك إلى هذه كلها هو قطع مشيئتك، فهو يؤلف بين الفضائل، ويجعل الذهن بغير اضطراب، ومجمل القول إنني ما

رأيت في جميع الأسفار الإلهية إن اللـه يريد من الإنسان شيئاً سوى ان يتضع في كل شيء لقريبه، ويقطع مشيئته في كل أمر، وان يبتهل بلا انقطاع إلى اللـه طالباً يد المعونة، وان يحفظ عينه من نوم الغفلة وضلالة السبي، لان طبيعة الإنسان رديئة مائلة للتغيير.

📖 الاتضاع هو الطاعة، هو قطع المشيئة بخضوع وبدون توجع، هو الطهارة واحتمال الإهانة، هو قبول كلام القريب بغير ضيق، هذا هو الاتضاع.

📖 **وقال أيضاً:** طوبى لمن يقتني الإنسان الجديد قبل أن يمضي لمقابلة المسيح، لأن الرسول يقول: "إن لحماً ودماً لا يقدران أن يرثا ملكوت اللـه" وقال أيضاً: "فإنه إذ فيكم حسد وخصام وانشقاق ألستم جسديين وتسلكون بحسب البشر".

📖 الإنسان الذي يحتمل ما يأتيه من ملامة ويقطع مشيئته لقريبه من أجل اللـه لكيلا يسمح للعدو أن يندّس بينهما، مثل هذا الإنسان يظهر أنه مُجاهد عمَّال، لأنه إذ كان العقل يقظاً ويُخضع نفسه بمعرفة عند قدمي الرب يسوع، فهو يهتم بقطع مشيئته حتى لا ينفصل عن الرب حبيبه. أما الذي يتمسك برأيه فلا يكون في سلام مع المؤمنين، لأن نفاذ الصبر والغضب واحتداده على أخيه، تلاحق قلبه الذي يظن في نفسه أنه أقتنى المعرفة.

📖 فحريٌ بنا أن نطلب من اللـه لكي يعطينا أن نعرف خطايانا، وأن نعمل ما في إمكاننا، إذا كنت تفكر أنك تعمل أعمالاً حسنة، فلا تظن أنَها مرضية أمام اللـه.

📖 "أحترز وأحفظ نفسك جداً" كمن هو قائم كل يوم أمام اللـه كيلا تثق في إنسان بل فيه وحده بإيمان، فإذا كنت في حاجة إلى شـيء، أطلـب من اللـه تحصل على ما تحتاج إليه بحسب مشيئته، وقدم الشكر دائمـاً للـه من أجل ما تجده كأنه هو الذي أعطاك، إن أعوزك شيء لا تتكل

أبداً على إنسان، ولا تغتم ولا تتذمر على إنسان، بل أحتمل بطيب خاطر ودون أن تقلق مفكراً هكذا: "إنني استحق الكثير من الضيقات من أجل خطاياي" إذا فكرت هكذا ستجده يغدق عليك ما تحتاج إليه.

📖 إذا لم نسجس قريبنا تولد الاتضاع.

📖 قطع هواك لقريبك يدل على أن الذهن ينظر الفضائل.

📖 قبل كل الفضائل هو الاتضاع، وقبل كل الآلام هي محبة البطن.

📖 نوعين من التواضع والكبرياء:

📖 التواضع هو: أن يحسب الإنسان نفسه أنه خاطئ، وما قد عمل ولا حسنة واحدة قدام اللـه.

📖 لأن التواضع بنوعين يكون: الواحد قدام اللـه، والآخر قدام الناس.

📖 والعظمة أيضاً تفترق إلى نوعين: الواحد الشماخة على اللـه، والآخر التكبر على الناس الذين هم صورة اللـه.

📖 لأن الاتضاع الحقيقي هو: أن يجعل الإنسان نفسه أنه أصغر وأحقر من سائر البشر، وهذا هو الاتضاع مع الناس.

📖 وأما الاتضاع قدام اللـه: أن يحسب الإنسان نفسه أنه خاطئ وما صنع ولا صلاح واحد قدام اللـه، وعلى هذا النوع كتب أيضاً أنبا أوغري في الاتضاع، لأنه قال: ما يستطيع الشر أن يتسلط على قوة النصرانية إن كان بالاتضاع نتسير، بأنه كلما يتقدم إلى قدام بتدبير الفضيلة يظن في ذاته أنه حقير وخاطئ أكثر من كل أحد.

📖 كيف يقتني الاتضاع:

📖 ووضع أنبا إشعياء في هذا الميمر أربعة عشر وصية يوضح بهم ويعلم أن جميع الفضائل الذي منهم يقوم التواضع مع الناس:

📖 **{١}** أولهم قال: "ألا يقايس الإنسان نفسه مع كل من كان"، وهذه هي التي قالها أنبا مكاريوس: "أن التواضع هو أن يحسب الإنسان نفسه أصغر وأحقر من كل أحد".

🕮 {٢} ولا يحارن، ولا يقاوم إنسان بالكلية، ولا يريد أن يقيم هواه ويغلب، والطاعة والعبودية لكل أحد، وبالأكثر للمدبرين والمعلمين.

🕮 {٣} "وليكن نظره مطاطي إلى أسفل"، حسن هو هذا التحذير لأن النظر المطاطي المتعفف يولد التواضع.

🕮 {٤} "وليكن موته موضوع قدام عينيه على الدوام"، ليس شيئاً يمنع من فعل الخطية ويزيل العداوة ويقني التواضع والنوح كمثل ذكر الموت على الدوام.

🕮 {٥} "وليحفظ نفسه من الكذب"، لأنه إذا عوّدِ الأخ فمه بالكذب يبطل منه التواضع ويقتني العظمة.

🕮 {٦} "ولا يتكلم بالأباطيل والضحك المنحل"، لأن بِهذا يبطل تحفظ العقل والفم.

🕮 {٧} "ولا يجاوب من هو أكبر منه"، لأن هذه هي وقاحة عظيمة أن يرد الإنسان الجواب على من هو أكبر منه، إما بالسن، أو بالأسكيم، وإما بالدرجة، أو بتدبير السيرة، هذه تقلع التواضع بالكمال.

🕮 {٨} "ولا يريد أن يقيم كلمته ويغلب"، هذه هي التي حذر عنها أنبا إشعياء في مواضع كثيرة بل يقطع هواه لأخيه دائماً بتواضع ومحبة.

🕮 {٩} "وليحتمل المحقرة" إن كان أحد يحتمل المحقرة بمعرفة وإفراز، يعوّدِ نفسه بإرادته بالصبر على المقت، والشتائم والإهانة

من أجل اللـه، ليس من الشيوخ والمعلمين والمدبرين وبقية الإخوة، بل ومن الحقيرين والغير محسوبين في العالم، هذا يبلغ سريعاً للكمال ويتنيح بنياح التواضع.

📖 {١٠} "وأن يبغض النياحات بالكمال"، لأن المتوحد الذي يحب النياح أو الشهوات والمفاوضات والطياشة والحكايات، ويهرب من أعمال الصوم والنسك والسكون، ليس ينجح.

📖 {١١} "وليعـود نفسـه بالأعمـال الجسـدانية"، الـذي يعـود نفسـه بالأعمال الجسدانية يتضع بجسده وتضعف آلامه، والـذي يعـود نفسـه بعمل العقل يتضع بنفسه، من أجل أن الاتضاع الحقاني مـن الأعمـال التي بمعرفة {و} من الطاعة يقتنى.

📖 {١٢} "وليتيقظ أن يقطع هوا"، حسناً وضع هنا قوله: "يتيقظ" لأنه عسر هو قطع الهوى، فينبغي للإنسان أن يغصب نفسه من أجل أن يتضع ويقطع هواه ويعمل إرادة أخيه في كل شيء، عسر هو وجود هذه الفضيلة التي هي قطع الهوى لأنه في حال ما يقتنيها المتوحد اقتنى معها التواضع وبلغ الكمال.

📖 {١٣} "ولا يغضب على أحد"، لأن الذي يقيم هواه ويحارن، يهوذا المسلم يسميه أنبا إشعياء، نقول الآن بالكلية على جميع الأمور: أن الغضب هو غريب من المتوحدين، لا على أبيه، ولا على أخيه ينبغي له أن يغضب، بل بكل هدوء ومسالمة يغصب نفسه أن يكون مع كل أحد، إن اهتم المتوحد بهؤلاء التحذيرات اقتنى التواضع وتخلص من الفخوخ ونجا من السقطات بمعونة ربنا.

قوال الأنبا إشعياء

وتفسير تلميذ مار إسحق لها

📖 ملامتك لنفسك ودينونتها، تجيب لك التواضع

📖 نقول الآن: إذا ما تفرست في خطاياك على الدوام، ودنت نفسك على الأشياء التي بِهم أغضبت المسيح، تتضع نفسك بمقايسة كثرة خطاياك التي تعترف بِهم قدام اللـه، ويظهروا لك جميع الناس أبرار وصديقين، وأنت وحدك الخاطئ.

📖 ومن بعد ما حذر من المحارنة {المجادلة لكسب الحديث}، وقيام الهوى، الذي هو ثمر العظمة، حرَّض على الاتضاع لأنه قال: "عد ذاتك لتحتمل المحقرة، ولتهدي قلب أولئك المتعدين عليك {بوداعتك}، ولتوضع نفسك للذين يطلبوا أن يتكبروا عليك، واقتني السكوت بإفراز".

📖 نقول الآن: أنه مع طهارة الجسد من الزنا، ونقاوة القلب من أفكار الغضبية والشهوة، أقتني لك أيضاً سلاح حصين الذي هو الاتضاع.

📖 واغصب نفسك إذا ما انْهنت وانحقرت من إنسان، ألا تحاربه ولا تكافئه، ولو أن دفعات كثيرة قاسيت منه شرور، بل طأطئ رأسك قدامه باتضاع، وأطلب منه المغفرة، وأسرع عاجلا، واذكر ذاك الذي طأطأ رأسه للضرب، ولا غضب ولا أحتد، إذا صنعت هكذا يهرب منك شيطان العظمة والغضبية، وتمتلئ نور نعمة التواضع.

📖 لم يستحق المتوحد لنظرة استعلان سيدنا، ألا إذا كمل، وكمّل بالاتضاع، وكمال جميعهم هو أن تتأمل الرب بكل قلبك، وتقتني رحمة لجميع الخليقة، وتبكي وتنوح على الدوام لأجل {نوال} معونته ورحمته.

📖 **قال أنبا إشعياء عن الاتضاع:** إنه لا يوجد له لسان يقول عن إنسان إنه متهاون، أو عن آخر إنّ لديه ازدراء.

📖 كما أنّ الاتضاع ليست له عيون تلاحظ عيوب الآخرين.
📖 ولا آذان تسمع أمورًا مؤذية للنفس.
📖 وهو لا ينعى همّ شيءٍ ألا خطاياه.
📖 فضلاً عن كونه مسالمًا لجميع الناس، بسبب وصية الله، وليس بواسطة اللطف. فقد قيل إنه إذا صام إنسان ستة أيام في الأسبوع، ويهب نفسه لأتعاب شديدة، ومبادئ عظيمة خارجة عن هذا الطريق {الاتضاع}، فإنّ جميع أتعابه تكون باطلة.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٧٠٠

📖 **وقال الأب إشعياء أيضاً بخصوص الاتضاع:**
📖 فلنستدع ذاك الذي «ليس له أين يسند رأسه» {مت٨: ٢٠}.
📖 اِفهم أيها الأخ ولا تكن متكبِّرًا.
📖 أُنظر مَنْ كان هذا، وما الذي صار إليه من أجلك.
📖 لقد كان ملكًا، ثم صار غريبًا ومثل سائح لأجلك.
📖 يا لحبك للبشر الذي لا يوصف يا سيد!
📖 لماذا تضع ذاتك هكذا لأجل عبيدك الخطاة، لدرجة أنك أنت خالق كل الأشياء، ليس لك أين تسند رأسك؟
📖 أما نحن العقوقين {أي الكافرين بالنعمة}، والمستحقين لكل مهانةٍ الوضعاء والأدنياء، فنشتهي عظمةً وكرامةً بائدتين. فلماذا تكدِّر نفسك أيها الإنسان البائس، وتكدِّس لنفسك هذه الممتلكات؟
📖 لماذا تُعمي نفسك بالفساد؟ لماذا تقتدي بأخطاء العالم؟
📖 لماذا لا تربح لنفسك الخيرات المزمعة؟
📖 اِمتحن، إذن، كل ذلك، واختر الأفضل {١تس٥: ٢١}

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٧٠٠

📖 **وقال أيضاً أنبا إشعياء:** ما دُمتَ في الجسد فلا تتعظّم في قلبك، كأنك قد أفلحت. فكما أنّ الإنسان لا يمكنه أن يضمن ثمارًا من حقله قبل أن يجنيها، لأنه لا يعلم ماذا سيحدث.

هكذا الراهب، لا يمكنه أن يقول في قلبه، إنه عمل حقًا شيئًا صالحًا، ما دام يتنفس في هذه الحياة {أُنظر أي٢٧: ٣}.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٧٠١

قال أبّا بطرس تلميذ أنبا إشعياء: قال أبي الأب إشعياء: الإنسان الذي يحمل ملامة نفسه، ويتخلّى عن مشيئته الخاصة به، لأجل القريب من أجل الله، حتى لا يسمح للعدو أن يتدخل بينهما يُظهِر أنه عمّالٌ. لأنه إذا كان متيقّظًا، ومنتبهًا، فهو يُبادر إلى قطع مشيئته، حتى لا يبتعد عن محبة الرب.

ففي الحقيقة إنّ الذي يتمسّك بمشيئته، لا يكون في سلام حتى مع المخلصين، لأنّ الغضب، وعدم الصبر، والسخط على أخيه، يرهق قلبه، حيث يعتقد أنه حائزٌ على المعرفة.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٧٠١



سُئِل أنبا إشعياء: ما هو الاتضاع؟

فأجاب: الاتضاع هو أن يعتبر الإنسان نفسه خاطئًا أكثر من جميع الناس. ويحتقر نفسه، كمَنْ لم يفعل أي شيء صالح أمام الله.

عمل الاتضاع إنما هو الصمت. وألاّ يعتبر الإنسان نفسه شيئًا.

ولا يجادل. ويكون خاضعًا. ومتطلِّعًا إلى الأرض.

ويجعل الموت أمام عينيه. لا يكذب. ولا يتفوّه بكلامٍ باطل.

ولا يعارض مَنْ هو أعلى منه. ولا يشأ أن يفرض رأيه.

ويتحمل الإهانة. ويبغض رغد العيش {الرفاهية}.

ويُكره نفسه في كل شيء. ويسهر على قطع مشيئته الخاصة.

ولا يُغضِب. ولا يحسد أحدًا.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٧٠٣



قال الأب إشعياء: قبل كل شيء اِشتهِ الاتضاع.

📖 في كل كلام تسمعه، وفي كل عمل، كُن مستعدًا أن تقول: اِغفر لي'، لأنه بالاتضاع تُهدَم جميع مخططات العدو.
كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٧٠٤



{٤}
القديس يوحنا السلمي

📖 من يبتغي إقامة قوله في الحديث ولو كان قوله حقا فليعلم انه مريض بمرض الشيطان {الكبرياء} ... إذا كانت هذه حاله مع من هم أكبر منه وأوفر حكمة فلا شفاء لمرضه عند البشر.

📖 يا بني أن أنت سلمت ذاتك في بدء طريقك ومن كل نفسك، إلى مكاره الهوان فلن تتعب سنين كثيرة حتى تجد السلام.

📖 انتبه لنفسك حين وجودك مع الإخوة ولا تبادر قط في اي ظرف كان أن تظهر اوفر برا منهم، فأنك تعمل بهذا شران: تقرعهم بغيرتك الكاذبة، وتوجد لنفسك سببا للاستعلاء.

📖 اشرب الاستهزاء برغبة بمثابة ماء حي من كل إنسان يتوخى ان يسقيك دواء منقيا لفسقك، فتشرق في نفسك حينذاك طهارة عميقة ولن يغيب نور الله عن قلبك. لن نخرج يوما من حفرة الآثام التي سقطنا فيها ألا إذا انحدرنا إلى لجة اتضاع التائبين.

📖 كثيرون يضنون أجسادهم باطلا في سبيل اكتساب اللاهوى الأقصى، والمواهب السامية كصنع العجائب ومعرفة المستقبل وقد خفي عنهم أن أم هذه النعم وأمثالها، ليست أتعاب الجسد بل التواضع.

📖 {التواضع} دلالة إلى الله لأنه قال: «تعلموا»، لا من ملاك أو إنسان أو كتاب، بل «مني»، إي من سكناي وإشراقي وفعلي فيكم، «فاني

وديع ومتواضع القلب» والذهن والرأي، «فتجدوا راحة» من قتالاتكم، وتخفيفا للأفكار في نفوسكم.

📖 ثم كلما نمت في النفس ملكه الفضائل هذه وقامتها الروحية، احتسبنا كافة الصالحات التي نعملها كلا شيء، إذ تتبدد في نظرنا بصورة لا تدرك، بل حسبناها كرذالة معتقدين أن وفر خطايانا يزداد ثقلا كل يوم، بل ظننا أن وفرة المواهب الإلهية المسبغة علينا تزيد في عذابنا لعدم استحقاقنا لها.

📖 ولذا يبقى عقلنا منيعا، صائنا ذاته بأمان في حجره الاتضاع، يسمع فقط جلبات اللصوص حوله وألاعيبهم، دون أن يستطيع أحدهم الإضرار به، لأن الاتضاع ملاذ حصين.

📖 قال أحدنا: «التواضع نسيان دائم لما احكمنا». وقال غيره: «هو أن يحسب الإنسان نفسه آخر الناس كلهم، وأكثرهم خطايا».

📖 وقال آخر: «انه إدراك النفس لضعفها وعجزها».

📖 وقال غيره: «هو أن يسبق الواحد قريبه في حالات الغيظ فيزيل حقده أولاً» وقال آخر: «هو معرفة الإنسان لنعمة الله عليه وشقائه».

📖 وقال غيره أيضاً: «هو إحساس نفس منسحقة، وجحود للمشيئة الذاتية». التواضع نعمة للنفس ليس لها اسم يعبر عنها ألا عند الذين تعلموها بالخبرة، إنها غنى لا يوصف.

📖 إن منظر هذه الكرمة المقدسة ونحن بعد في شتاء الأهواء، هو غير منظرها ونحن في ربيع براعم الأثمار، وغيره أيضاً في صيف اكتمال الفضائل، ولكن هذه المراحل المختلفة تسهم كلها في جني سرور واحد، وثمر واحد، وبالتالي فهي تحتوي دلائلها الخاصة على ذلك السرور، وكأنها علامات للثمار المقبلة، لأننا متى بدأ عنقود هذه الكرمة المقدسة يزهر فينا، نمقت للحال بتوجع كل مجد بشري، وكل مديح، ونقتلع الغضب والغيظ من نواتنا.

📖 إن التوبة الدؤوب، والنوح الخالص من كل شائبة، والاتضاع الكلي الطهر، هي عند المبتدئين مراحل تختلف وتتميز بعضها عن بعض، كما يتميز الخمير والدقيق عن الخبز، نلك أن نفسنا تطحن بالتوبة الصريحة، ثم تعجن بالله على نحو ما، إذا جاز القول، بماء النوح الصادق، وأخيراً تخبز بنار الرب، فتصير خبزا متماسكا هو التواضع المبارك الخالي من خمير الكبرياء.

📖 وهكذا يكمل حبل التواضع الجليل المثلث الجدائل، بل قل قوس القزح السماوي، متجمعا في قوة واحدة وفعل واحد، ومكتسبا خواصه المميزة، والعلامة الدالة على توفر احدى جدائله الثلاث، تجدها قد صارت في الوقت نفسه علامة لرفيقتيها.

📖 أن الخاصة الأولى الثالوثية للتواضع الفريدة العجيبة هذه هي، اقتبال الهوان بأوفر سرور، بأيدي نفس منبسطة تتسلمه وتحتضنه وتحله محل علاج شاف لأسقامها، ومحرق لخطاياها.

📖 والخامة الثانية هي تلاشي كل غضب، مع عدم التباهي بالعزوف عن الغضب، أما الخاصية الثالثة والفصلي فهي حذر صادق من الحسنات الذاتية، ورغبة دائمة في التعلم.

📖 «إن غاية الناموس والأنبياء هي المسيح للبر لكل من يؤمن»، أما غاية الأهواء النجسة ونهايتها فهي العجب والكبرياء لكل من لا يتيقظ ويحترس، ولكن التواضع ذاك الأيل العقلي يصرعها، ويقي من يقترن به من تأثير كل سم قاتل.

📖 يف وأين يمكن أن ينبت فيه سم المراءة؟ أو الوقيعة؟ وأين تلبد فيه حية وتستتر؟ بل ألا ينتزعها بالحري من ارض القلب، ويشهرها ويميتها ويبدها.

📖 من اتحد بالتواضع اتحاد العروس بعروسه، فهو على الدوام لطيف، متوجع القلب، شفوق، هادئ، بشوش، سهل الانقياد، لا يحزن أحداً، يقظ، نشيط، وبكلمة واحدة خال من الأهواء، «لأن الرب ذكرنا في مذلتنا وأنقذنا من أعدائنا» ومن أهوائنا وادناسنا.

📖 تراءى الشياطين يوما لأحد الإخوة الجزيلي المعرفة، وطوبوه على فضيلته فأجابهم قائلا: إن كففتم عن مدحي بهذه الأفكار التي تزرعونها في قلبي، فسوف استنتج من انصرافكم عني إني عظيم، وان لم تكفوا فمن مدحكم لي سأفطن لنجاستي «لأن كل متشامخ القلب هو نجس عند الرب»، فانصرفوا إذاً لأتعظم متشامخاً أو فامدحوني وبسببكم اقتني مزيدا من التواضع» فانذهلوا من هذا الجواب المحير وتلاشوا في الحين.

📖 يكونن في نفسك بئر لذلك الماء الحي {التواضع}، يفيض أحياناً، ويجف أحيانا أخري، من حر التكريم والتكبر، بل فليطفح كل حين بنبع اللاهوى، ونهر المسكنة.

📖 ما صمت، ولا سهرت، ولا نمت على الحضيض، ولكنني «اتضعت فخلصني الرب سريعا»، يقول النبي داود.

📖 التوبة تنهض، والنوح يقرع باب السماء، ولكن التواضع المقدس يفتح، أقول هذا واسجد لثالوث، في وحدانية، ولوحدانية في ثالوث.

📖 الشمس تنير كل ما هو منظور، والتواضع يؤيد كل ما يفعله العقل.

📖 ففي غياب النور كل شيء معتم، وفي غياب التواضع كل أعمالنا منتنة. إن مكانا واحدا في الخليقة كلها شاهد الشمس مرة فقط {البحر الذي عبره موسي وشعب إسرائيل}، وفكرا واحدا كثيرا ما ولد تواضعا، وهناك يوم واحد ابتهج به العالم كله {يوم خلاص المسيح}، وهذه فضيلة واحدة يتعذر على الشياطين تقليدها.

📖 التكبر يختلف عن عدم التكبر، وكلاهما يختلفان عن الاتضاع، فالتكبر يدين غيره طول النهار، وغير المتكبر لا يدين أحداً، وقد يدين ذاته أحياناً، أما المتضع فيدين ذاته كل حين، وهو غير ملام.

📖 الاتضاع غير الاجتهاد في سبيل الاتضاع، وغير الثناء على المتضعين، فالأول {الاتضاع} يتصف به العاملون، والثاني {الاجتهاد في سبيل الاتضاع} المطيعون الحقيقيون، والثالث {مديح المتضعون} جميع المؤمنين.

📖 من أتضع في داخله لا تخونه شفتاه، لأن الكنز لا يخرج مالا يحويه. إن الفرس الذي يجري وحده، كثيرا ما يظن انه يعدو عدوا حثيثا، أما إذا رافق خيلا تجاريه، فحينئذ يفطن لبطئه وتوانيه.

📖 إن كف الفكر عن التباهي بالمواهب الطبيعية، فهذا دليل على تماثله إلى العافية، وما دمنا نشعر بتلك النتانة، فلن نحس برائحة الطيب {التواضع}.

📖 قال التواضع الجليل: أن عاشقي لا ينتهر، ولا يدين، ولا يترأس.

📖 تواضع القلب ملاذ إلهي يحجب عن نظرنا ما حققناه.

📖 تواضع القلب عمق من التذلل لا قرار له، بعيد عن منال السالبين.

📖 تواضع القلب «برج في وجه العدو حصين» «لا يتفوق عليه عدوه، وابن المعصية، بل فكر المعصية، لا يعود يضره، وسيقطع أعداءه من أمام وجهه ويهزم مبغضيه».

📖 وإنك لسوف تعرف بلا انخداع آن الاتضاع المقدس موجود فيك إذا صرت في، كثرة نور لا يوصف، وفي عشق للصلاة لا ينطق به، وقبل البلوغ إلى هذه الحال إذا بقي قلبك سليما لا يثلب هفوات الآخرين، ويسبق ذلك كله مقت لكل عجب.

📖 من عرف ذاته، وميز كل شعور من مشاعر نفسه، فقد زرع في الأرض {الصالحة}، ومن لم يزرع على هذه الصورة فلن يزهر التواضع فيه.

📖 أن تواضع القلب هو باب الملكوت يولج اخصاءه إلى داخله.

📖 واعتقد ان الرب إنما يقصد الداخلين من هذا الباب حين يقول: «يدخل ويخرج» من الدنيا بلا خوف ويجد مرعي وخضرة في الفردوس، وجميع الذين جاؤوا إلى الإسكيم ألرهباني من غير هذا الباب هم سراق له ولصوم. إن كنا نشعر حقا أن قريبنا يتقدمنا في كل شيء، فرحمة الله قريبة منا.

📖 إن معظمنا يدعون ذواتهم خطاة، ولعلهم يعتقدون ذلك فعلا، ألا أن الهوان هو الذي يمتحن القلب.

📖 إن المسارع إلى ميناء التواضع الهادئ، لن يكف يوما من أن، يفكر ويتخيل ويبتكر طرائق مختلفة، أقوالا وأفكارا وتصورات، أبحاثاً واستقصاءات، مساعي واختراعات، نذورا وصلوات، محتالا بكل سبيل لكي ما بوسائل أوفر تذللا، وأكثر هوانا، وبمعونة الله، ينقذ سفينة نفسه من التعظم الدائم الهيجان، ذلك لأن من ينجو من التعظيم يصبح كالعشار، حسن الاستغفار في بقية خطاياه كلها.

📖 يتخذ البعض من سيئاتهم السابقة، حتى بعد غفرانها، مدعاة للاتضاع، يردعون به تعظمهم الباطل إلى آخر حياتهم، وآخرون يذكرون آلام المسيح، فيحسبون ذواتهم أنهم مدينون له أبداً، وغيرهم يزللون أنفسهم بسبب النقائص الحاصلة لهم كل يوم.

📖 وآخرون قد طرحوا عجرفتهم من جراء التجارب والهفوات العارضة لهم، وغيرهم امتلكوا أم المواهب {التواضع} لإقفارهم من المواهب، وهناك أيضاً أناس - أن وجدوا في أيامنا هذه - يضعون

أنفسهم بمقدار ازدياد مواهب الله فيهم، محتسبين أنهم غير مستحقين لثروة كهذه، ومعتقدين أنهم يضيفون كل يوم على دينهم دينا، هذا هو التواضع، هذه هي الغبطة، هذه هي الجائزة التامة.

📖 من يقل انه يحس تماماً بشذا هذا الطيب، ويتحرك قلبه للمدائح ولو يسيرا، ويفهم قوة أقوالها، فلا يضل، فانه مخدوع.

📖 سمعت أنسانا يقول من كل قلبه: "لا لنا يا رب لا لنا بل لاسمك أعط المجد" لأنه عرف أن طبيعتنا لا تلبث عادة غير متضررة من المديح، "لأن من قبلك هي مدحتي في جماعة عظيمة" أي في الدهر الآتي لأني قبل ذلك الدهر لا أستطيع أن أحتمل المديح بدون خطر.

📖 إن كان منتهى الكبرياء وحدها {بتشديد الدال} وحالها الأخير أن نتظاهر حبا بالمجد بفضائل ليست فينا، فالدلالة على منتهى عمق التواضع هي، أن نظهر بحضرة الناس عللا ليست فينا وذلك تذللاً منا، هكذا صنع الذي تناول بيديه الخبز والجبن، وهكذا صنع الذي نزع ثوبه متعرياً، وهو عنيف طاهر، وطاف المدينة، خاليا من الهوى.

📖 فمثال هؤلاء لن يهتموا بالا يعثروا أحداً، إذ قد نالوا بصلاتهم قوة غير منظورة ليستميلوا إليهم كل أحد، أما من اهتم بعدم اعثار الناس فقد دل على افتقاره إلى تلك القوة، لأننا نستطيع أن نعمل كل شيء، حيث يكون الله متأهبا لاستجابتنا.

📖 أثر بالحري أن تغم الناس ولا تحزن الله، لأنه يفرح إذا رآنا ساعين وراء الهوان، حتى نطرح غرورنا الباطل ونسحقه ونبيده.

📖 إن الغربة القصوى توفر لنا مثل هذه الجهادات، لأن العظماء وحدهم يحتملون الاستهزاء حقا من أقربائهم ومعارفهم، لا نعجن لهذا القول فانه لم يقدر أحد يوما على صعود سلم دفعة واحدة.

📖 بهذا يعرف الجميع إننا تلاميذ الله، إذا كتبت أسماؤنا في سماء التواضع، لا إذا خضعت لنا الشياطين.

📖 إن عدم الإثمار يرفع عادة أغصان شجر الليمون إلى فوق، أما إذا انحنيت إلى أسفل فتخصب سريعاً بالثمار، فمن يتأمل في ذلك يفقه معناه إن التواضع المقدس يقتني من عند الله قوة يرتقي بها المرء فيه، فواحد يصعد إلى الدرجة الثلاثين، وأخر إلى الستين، وآخر إلى المائة، فالدرجة الأخيرة يرتقي إليها المتحررون من الأهواء، والدرجة الوسطى الشجعان، أما الدرجة الأولى، فيستطيع بلوغها الجميع. من عرف ذاته لا يقدم أبداً على الاهتمام بما يفوق طاقته، لكنه يستمر ثابتا في درب التواضع المبارك.

📖 آه - كما يروع الباز {الصقر} العصافير، كذلك تخيف المناقضة المتواضعين. لقد وجد الكثيرون الخلاص خلوا من نبوءات، واستنارات، وآيات وعجائب، ولكن لن يدخل أحد خدر العرس بدون الاتضاع، لأن هذا حفظ أولئك، وبدونه صارت تلك سببا لهلاك العادمي الفطنة.

📖 يكره المتواضع مشيئته كرهه للضلال، وفي توسلاته إلى الرب بإيمان لا ريب فيه، يتفقه فيعرف كيف يطيع، وماذا ينبغي أن يعمل، وهو لا ينظر إلى سيرة مرشديه، بل يلقي همه على الله الذي علم بلعام قديما ما ينبغي أن يعمل بواسطة حمار، ومع انه ينقاد بروح الله، في كل ما يرتئي ويعمل وينطق، فهو لا يثق بنفسه، لأن ثقة المتواضع بنفسه منخز له وعبء عليه، كعبء محاورة الآخرين مع المتكبر إذا فرضت عليه.

📖 يبدو لي أن الملاك وحده غير معرض للخطايا، إذ أني اسمع الملاك الأرضي نفسه يقول: «لست اشعر بشيء في ذاتي، لكني لست بذلك مبرراً، فالذي يحكم في هو الرب» ولذلك ينبغي أن نحكم

على أنفسنا وندنها دائما، كي نطرح عنا بتذللنا الاختياري خطايانا الكرهية، وإلا فسنحاسب عليها محاسبه شاقة وكامل، عند خروجنا من الدنيا.

📖 من يسأل الله نعما دون استحقاقه {باتضاع}، فسينال لا محالة مننا فوق قدره، ويشهد بهذا العشار الذي التمس صفحا فأقتبل تبريرا، واللص الذي طلب ذكره في الملكوت، فورث الفردوس كله.

📖 عدم السقوط هو علامة حضوره فينا {التواضع}.

📖 إن السيد إذ علم أن فضيلة النفس تتأثر بالحشمة الخارجية، اتزر بازار، وارانا بذلك منهج طريق الاتضاع، لأن النفس تتشبه بالهيئة الظاهرة، وتتشكل بأعمال السيرة وتماثلها. فالرئاسية كانت سببا لتشامخ أحد الملائكة، مع أنه لم يقتبلها لهذه الغاية.

📖 إن حال الجالس على عرش، غير حال الجالس على مزبلة، ولعله لأجل هذا جلس ذلك الصديق الكبير على المزيلة خارج المدينة، لأنه امتلك حينذاك تواضعا كاملا وقال من كل قلبه، "حقرت ذاتي وذبت واحتسبت ذاتي ترابا ورمادا".

📖 إني أرى انه لم يخطأ أحد من الناس، كما خطئ منسي الذي نجس هيكل الله، وانتهك بالأصنام حرمته كلها، ولو صام العالم كله من اجله ما أمكنه أن يكفر عن خطيئته، ألا أن التواضع استطاع أن يشفيه من أسقام لا شفاء لها، هذا وقد قال داود لله «لو آثرت الذبيحة لكنت الآن أعطي لكنك لا تسر بالمحرقات»، أي بالأجسام المضنية بالأصوام، «فالذبيحة لله روح منسحق».

📖 لقد علم أباءنا الدائمون الذكر، إن إتعاب الجسد طريق التواضع وأساس له، أما أنا فأوصي بالطاعة، واستقامة القلب، اللتين تعارضان بطبيعتهما الغرور.

📖 إن كانت الكبرياء قد جعلت من بعض الملائكة أبالسة، فلا جرم أن التواضع يستطيع أن يجعل من الشياطين ملائكة، ولذا فليثق الذين سقطوا ويتشجعوا.

📖 لنبادر ونكافح بكل قوتنا لكي نصعد إلى رأس هذه الفضيلة، وإلا فالى كتفيها على الأقل، وان كنا نعجز عن ذلك، فلا اقل من ألا نهوي من أحضانها، لأني أعجب إن كان الساقط من أحضان التواضع، يرزق أية موهبة أبدية.

📖 أوتار الاتضاع وسبله هي التالية، ولكنها ليست بالضرورة علامات ثابتة لاقتنائه، الفاقة، الغربة الخفية، الحكمة المستورة، بساطة الكلام، التماس الصدقة، كتمان حسن النسب، إقصاء الدالة، طرح الثرثرة.

📖 لا شيء البتة يذلل النفس كالفاقة {العوز}، والاستجداء، وتظهر حينذاك حكمتنا ومحبتنا لله، أن نكون قادرين على الترفع ونفر منه بغير التفات.

📖 إن تهيأت لتقاتل هوي من أهوائك فاقتن التواضع حليفا لك، فانه سوف يطأ الأفعى والثعبان، ويدوس الأسد والتنين، أعني الخطيئة واليأس والشيطان والجسد.

📖 عاين أحدهم جمال الاتضاع في قلبه فاشتمله الذهول، ثم سأله عن اسم والده فابتسم له بابتهاج وسكون وقال: "لماذا تطلب معرفة اسم والدي؟ فانه ليس له اسم، ولن أبوح لك به حتى تقتني الله فيك، له المجد إلى الأبد آمين.

هذه درجة خامسة وعشرون من صعدها فقد أباد أهواءه

اللجة أم الينبوع، أما التواضع فينبوع التمييز

📖 لقد فسد الجيل الحاضر فساد مريعا، وامتلأ كله غرورا ورياء، فقد لا يزال يمارس أتعاباً جسدانية، نظير آبائنا القدماء، لكنه غير أهل لمواهبهم، مع إن طبيعتنا في نظري، لم تحتج يوما إلى المواهب

كاحتياجها إليها الآن، وقد أصابنا هذا بعدل، لأن الله لا يتجلى في الأتعاب، بل في البساطة والاتضاع، وإذا كانت قوة الله فينا «بالضعف تكمل»، فلن يرذل المجاهد المتضع.

📖 لقد حصل البعض، بتدبير إلهي لا يوصف، على الثواب الجليل، قبل تجشمهم الأتعاب، والبعض الآخر أثناء الأتعاب، وغيرهم بعد الأتعاب، وآخرون في ساعة الموت فقط، ترى من هم الأكثر تواضعا بين هؤلاء؟

📖 ليكن لك حداً، وقانونا في كل ما تمارسه، سواء كنت عائشا في الطاعة، أم خارج الطاعة، وسواء في أعمالك الخارجية، أو الداخلية، أن تنظر هل أنت سالك حقا بحسب مشيئة الله؟

📖 مثالا على ذلك إذا أتينا عملاً، صغيرا كان أم كبيرا، ولم نكتسب منه مزيدا من التواضع فلست أظن إننا فعلناه بحسب مشيئة الله، لان النمو في الاتضاع عندنا نحن المبتدئين، هو علامة السعي بحسب مشيئة الرب، ولعل العلامة عند المتقدمين هي انقطاع القتالات عنهم، أما عند الكاملين فهي تكاثر النور الإلهي، وفيضه فيهم.

📖 توجد نفوس شجاعة تبادر بشغف إلهي، واتضاع قلب، إلى القيام بأعمال تعلو على مقدرتها، وتوجد قلوب متكبرة تباشر من الأعمال عينها.

📖 الأيل يبيد الأفاعي الحسية، والتواضع يبيد الأفاعي العقلية بأسرها.

📖 كما يتعذر قتل وحش بدون سلاح، كذلك يمتنع التغلب على الغضب بدون اتضاع.

📖 من كان ضعيف الجسد، عاجزا عن احتمال أتعاب النسك، وقد أجرم بارتكابه خطايا ثقيلة، فليسلك سبيل الاتضاع بمتطلباته، فانه لن يجد طريقا آخر.

قدم لمن يزورونك ما يحتاجون إليه، جسديا وروحيا، وان كان القادمون إلينا احكم منا، فلنظهر حكمتنا بصمتنا، أما إن كانوا أخوة معادلين لنا في السيرة، فلنفتح باب الكلام باعتدال، ألا أن الأفضل على كل حال، أن نحتسب الجميع خيرا منا.

كتاب السلم صفحة ١٧٧



و{قال القديس} **يوحنا السلمي:** إني لم أصم، ولم أسهر، ولم أنم على الحضيض، ولكني تواضعت فأنقذني في وقت قصير".

فيلوكالية الآباء الزاهدين ـ كاليستوس وأغناطيوس ـ الجزء الأول ـ صفحة ٩٨

{٥}

الشيخ الروحاني

نفس اللطيف تفوق الشمس نورا، وهي تتنعم برؤية الاستعلانات الإلهية كل ساعة.

{٦}

القديس أنبا برصنوفيوس

١٢٢ـ سؤالٌ للشيخ الكبير:

أتوسل إليك، يا معلِّم، أن تذكرني دائمًا، وأوضِح لي كيف يجب أن أتعامل مع الأخ الساكن بجوارنا:

إجابة القديس برصنوفيوس:

أيها الأخ، مكتوبٌ: «إن نسيتكِ يا أورشليم تُنسَ يميني» {مز١٣٧: ٥}، هذا بخصوص التذكُّر. أما عن كيف يجب أن يتعامل الإنسان مع الأخ، فإن الذي يريد أن يُرضي الله يقطع مشيئته لأجل قريبه، بأن

يغصب نفسه، لأنه مكتوبٌ: «ملكوت السماوات يُغصَب، والغاصبون يختطفونه» {مت١١: ١٢}.
📖 فاعرف، إذن، كيف يستريح أخوك وافعل هكذا، وأنت أيضاً تجد راحةً من الله بالمسيح يسوع ربنا. له المجد إلى الأبد آمين.
أقوال القديس برصنوفيوس - كتاب فردوس الإباء - الجزء الثالث - صفحة ٣٦٠ - ٣٦١

📖 ١٤٠- طلب أحد الآباء، الذي يعيش في الوحدة، من الشيخ الكبير أن يصلِّي لأجله:
📖 **جواب ق. برصنوفيوس:** عندما يرسل إنسان محاميًا لكي يترافع في دعواه أمام الملك، لا يكفّ عن الصلاة لأجله لكي يسمعه.
📖 وإذا سمعه، فلا يوجد بعد عملٌ للمحامي، ولكنه يدعو له.
📖 فافعل أنت أيضاً نفس الشيء، وصلِّ لكيما يُستجاب لي.
📖 إنني أُبدي الطاعة، وأصلِّي بالجملة لأجل صحة، وخلاص نفوسكم وأجسادكم، فإذا استُجيب لي - لأنّ الله يستجيب مهما كان الأمر - فإنني أنسب ذلك لصلواتكم.
📖 لأنني أنا بالذات لستُ محاميًا مؤهَّلاً للترافع، أي لستُ إنسانًا بارًا، وليس عندي أي يقين، إنني أعتبر نفسي فقط مثل عبدٍ مكلَّفٌ بمهمة.
📖 فلعل الرب يتفضل بسماع صلواتكم ويمنحكم طلباتكم.
📖 وصلُّوا أيضاً لأجل بؤسي.
أقوال القديس برصنوفيوس - كتاب فردوس الإباء - الجزء الثالث - صفحة ٣٧٦ - ٣٧٧

📖 **١٥١– سؤال إلى الشيخ الكبير {برصنوفيوس}:**
📖 أتوسل إليك، يا أبي، أن تقول لي:
📖 كيف يكتسب الإنسان الاتضاع، والصلاة الكاملة؟
📖 **جواب القديس برصنوفيوس:**
📖 بخصوص كيفية اكتساب الاتضاع الكامل، فقد علّمنا الرب ذلك بقوله: «تعلّموا مني لأني وديع، ومتواضع القلب، فتجدوا راحةً لنفوسكم» {مت١١: ٢٩}.

📖 فإذا أردتَ أن تكتسب الاتضاع الكامل، فاعرف ما تحمّله الرب، وتحمّله أنت أيضاً، واقطع عنك مشيئتك في كل الأمور، لأنه هو نفسه قال: «نزلتُ من السماء ليس لأعمل مشيئتي، بل مشيئة الذي أرسلني» {يو٦: ٣٨}.

📖 هذا هو الاتضاع الكامل: احتمال الشتائم والإهانات، وكل ما قاساه معلِّمنا يسوع.

أقوال القديس برصنوفيوس ـ كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الثالث ـ صفحة ٣٨٢ ـ ٣٨٣

📖 إنكار الذات وحمل الصليب تعني قطع المشيئة الذاتية في كل شيء، واعتبار الإنسان نفسه لا شيء؟

📖 بالعمل لست أرجو شيئا، وأما بالتحنن فأرجو أن أخلص، ولو كان على عمل كنت أفزع من عقوبة الفريسي، فلذلك أجسر أن أتكلم ولكني أتكل على الله بكل رجائي وحياتي، أطلب ليلا ونهارا أن يطهرنى من الغضب، وسائر الأوجاع الباطنة والظاهرة، فان كنا بشيء نقتني فضيلة، وبشيء آخر نفقدها، فماذا ننتفع أن نبني كل يوم ونهدم.

📖 **سؤال:** ما هو الاتضاع؟

📖 **الجواب:** هو أن يحس الإنسان نفسه، ترابا، ورمادا، ويقول من أنا، ومن يحسبني أني شيئا، والذي يبكت نفسه ويقول إنه خاطئ، وفي الفعل ليس هو كذلك، فهذا هو غاية الاتضاع، فمن كان متضعاً لا يغضب، ولا يخاصم، ولا يدين أحدا، لأنه يرى كل الناس خيرا منه!

📖 أن نحن عرفنا أننا تراب ورماد، كمثل أبينا إبراهيم عندما قال: "يارب أنا تراب ورماد"، فلن نسلب أحدا، بل ونعطى آخرين، ليس ذهبا وفضة، بل مثال الاتضاع والصبر، وبالحب لله نكون كاملين.

📖 قال الآباء: أن الفضائل الثلاث الآتية جليلة جدا، ومن يقتنيها يستطيع أن يسكن في وسط الناس، وفي البراري، وحيثما أراد وهى:

📖 أن يلوم الإنسان نفسه، ويقطع هواه، ويصير تحت الخليقة كلها!، فالمتضع كائن أسفل والذي أسفل لن يقع، ومن ذلك يتبين أن المتعالي هو الذي يسقط بسرعة.

📖 اقتن الاتضاع، فهو يكسر جميع فخاخ العدو.

القديس برصنوفيوس - سيرته وأقواله - صفحة ٥٨

📖 **سؤال:** أخبرني يا أبي كيف يقتنى الإنسان الاتضاع الكامل.

📖 **الجواب:** الرب قد علمنا ذلك بقوله "تعلموا مني فاني وديع ومتواضع القلب، فستجدوا راحة لنفوسكم".

📖 فافهم ماذا عمل، وتأمل صبره، واصبر مثله، واقطع هواك لكل أحد، لأنه قال "ما نزلت من السماء لأعمل مشيئتى، بل مشيئة الذي أرسلني". هذا هو الاتضاع الكامل، تحتمل الشتيمة والعار، وكل شيء أصاب معلم الفضيلة ربنا يسوع المسيح.

📖 لنستعن بالاتضاع في كل الحالات، لأن المتضع هو على الأرض، وكيف لإنسان يسقط، وهو تحت على الأرض؟ أن كنا قد تغيرنا، وأصلحنا طرقنا، فهذا لم يحدث منا، ولكنه عطية من الله، لأنه قال "الرب يفتح أعين العميان - الرب يقوم المنحنين" حيث يكون الحكماء،

القديس برصنوفيوس - سيرته وأقواله - صفحة ٥٨ - ٥٩

📖 بدء الصلاح هو الاتضاع، وخوف الله هو رأس الحكمة، خوف الرب والابتعاد عن الشرور، هو أن يبتعد المؤمن عن كل {اعمال} المبغوضين من الله، وكيف يبتعد عن هؤلاء؟ هو ألا يعمل شيئا ألا بمشورة، ولا يتكلم بشيء مما لا يجب، ويكون عند نفسه أحمق، وحقيرا، وليس بحكيم وهو يخلص.

📖 شخص يصل إلى السلام في الرب، عن طريق أعمال التقوى، آخر يبلغ نفس الهدف بالاتضاع، وعليك أنت أن تبتغي حصولك على السلام، مقابل الطريق الأول، والثاني معا.

🕮 تنهد: إياك أن تحسب نفسك شيئا.

🕮 لا تقارن نفسك بالآخرين في أي شيء.

🕮 اترك الدنيا، واصعد على الصليب، انبذ كل الأشياء الأرضية، انفض الغبار عن قدميك، استهن بالخزي.

🕮 لا توقد الأتون مع الكلدانيين، لعلا يحرقك غضب الله معهم

🕮 اعتبر كل إنسان أفضل منك، ابك على ميتك {خطيتك}، اخرج خشبتك من عينيك، ابن بيتك المنهدم، وأصرخ يا ابن داود ارحمني، كى أتبصر.

🕮 أشته أن تقتنى الاتضاع، والتسليم، لا تصر أن يسير أي شخص بحسب أرادتك، لأن هذا يولد الغضب، لا تدن، أو تحتقر أي شخص، لأن هذا يثقل القلب، ويعمى العقل، ومن ثم يقود إلى التراخي، ويقسى مشاعر القلب.

القديس برصنوفيوس ـ سيرته وأقواله ـ صفحة ٦٠

🕮 أخرس شفتيك من أي كلمة بطالة، أو محادثة رديئة، لئلا يتعود القلب على كلمات الشر، أطرح ذاتك أمام الله، قائلا: "اللهم ارحمني أنا الخاطئ"، فسيرحمك، ويحفظك، ويحميك من كل شر، ليقودك من الظلمة إلى النور الحقيقي، ومن الزيف إلى الحق، ومن الموت إلى الحياة، في المسيح يسوع ربنا.

🕮 عطيتان يعطيهما الله للإنسان، بهما يخلص، وينجو من كل أوجاع الإنسان العتيق، هما الاتضاع والطاعة، ولكننا لا نشتاق اليهما، ولا نريد أن نتوطن فيهما، ولا أن نسترشد بهما.

🕮 دع عنك كل تحايل، احن عنقك للاتضاع، والطاعة، فستنال رحمة ان مارست كل ما سمعته من الآباء، في اتضاع، وطاعة، فان الله سيمنحك نعمته المعينة. لماذا أنت ساخط؟ ولماذا تجادل؟!



إن رحمة الله ستعينك، لو بقيت باستمرار في صبر إلهي.

لا تتناقش مع آخرين، مستخفا بهم، أو ساخرا منهم، عود نفسك ألا تقول: ما هذا، أو لم هذا؟ .... لماذا ليس لي كما لهذا الإنسان، أو ذاك الإنسان، بل أعمل أعمالك الصغيرة الخاصة بك بنشاط، وخوف الله، وسوف لا يكون أجرك صغيرا.

الذي له اتضاع، لا يطلب الأمور الجليلة المرتفعة، ولكن دائما ينزل إلى عمق الاتضاع، ويتفطن في رئيس المئة، كيف أجاب المسيح وقال "يا سيد لست مستحقا".

القديس برصنوفيوس ـ سيرته وأقواله ـ صفحة ٦١

الاتضاع كائن في، قطع الإنسان لمشيئته الخاصة، في كل الأشياء، ولا يكون له أي اهتمامات في أي شيء.

القديس برصنوفيوس ـ سيرته وأقواله ـ صفحة ٦٢



٦٣ـ سؤال منه {الشيخ أوثيميوس} أيضاً إلى الشيخ الكبير نفسه:

ليكن الثالوث الأقدس غير القابل للانقسام، غير منفصل عنا. «من أفواه الأطفال والرضّع هيّأتَ تسبيحًا» {مز٨: ٢؛ مت٢١: ١٦}.

أيها الأب، إنك حقًا تلميذٌ صالحٌ للطبيب الحقيقي، لأنك أعطيتنا أدويةً ومضادّات للسموم، والمكواة الأولى قد نخست قلبي جدًّا، ولا يمكنني أن أحتمل الآلام.

لأنك كتبتَ لنا أن نرتل قائلين: «أمّا أنا فدودةٌ لا إنسان» {مز٢٢: ٦}. وإنني حقًا أرتل، وأسجد، وأمجِّد، وأتهلّل جدًّا إلى أبد الدهور،

ولكنني لا أجسر أن أقول: أنا دودةٌ لا إنسان، لأنني إنسان مجروحٌ من الدودة القابلة للفساد. ولكن ما هي قدرة هذه الدودة غير القابلة للفساد؟ هذه الدودة {أي الرب} جاءت من أجلي، لكي تنقذني من الدودة الفاسدة، التي تُفسِد جنس البشر.

وحيث إنّ تلك الدودة الفاسدة ـ التي تُفسِد وهي فاسدة ـ تتوغّل في

الجروح، وتعمل فيها للعفونة والنتانة، فقد جاءت الدودة غير الفاسدة التي قيل عنها: «أنا دودة لا إنسان».

📖 وكما تغوص هذه الدودة الفاسدة في الجروح، هكذا أيضاً غاصت الدودة غير الفاسدة «إلى أقسام الأرض السفلى» {أف٤: ٩}، وبدأت تُهلِك من هناك كل نجاسة الدودة القديمة،

📖 ولما طهّرتها كلها أخرجتها وبقيَ الإنسان غير فاسدٍ.

📖 هذه هي الدودة التي طهّرت أيوب الصدِّيق من الدودة الفاسدة،

📖 والتي قالت له أيضاً: «أُشدُد الآن حقويك كرجل» {أي٣٨: ٣}.

📖 هذه الدودة أيضاً «اصطادت لوياثان بشصٍّ {أي صنّارة}» {أي٤١: ١} وهي معلَّقة على خشبة الصليب.

📖 لهذه الدودة «كل شيءٍ قد أُخضِع» عدا «الذي أُخضع له الكل، لأنه أخضع كل شيءٍ تحت قدميه» {١كو١٥: ٢٧}.

📖 الدودة الفاسدة تُفسِد كل شيءٍ، ولا يوجد شيء على الأرض، لا أخشاب ولا أطعمة، ولا تراب، ولا لحم، لا تلتهمه عدا الملح، والزيت.

📖 ولكن ما هو الملح والزيت سوى الآب الذي «أخضع كل شيءٍ تحت قدميه»، والذي أيضاً ملّح الخليقة برحمته {أو مسح الخليقة بزيته}، والذي أيضاً أعطى ملحًا للرسل، لكي يملِّحوا العالم من رائحة الأصنام الشريرة، لكي يأتوا إلى المذاق الحلو الممتع الذي للإله الحقيقي، آمين.

📖 وما هي قوة الخردل حتى إنه شبّه ملكوت السماء به {مت١٣: ٣١}، وليس بالزيتونة، أو النخلة، أو أي واحدة من الأشجار العظيمة، بل بتلك الحقيرة؟ فهي خشنة، وقابضة لأنسجة قلوبنا.

📖 نعم، أيها الأب، اطلب من الرب أن يُظهِر لنا هذا السر الذي للدودة

والخردل، لكيما نحن أيضاً نمجِّد الآب، والابن، مع الروح القدس، إلى أبد الدهور، آمين.

📖 يا أبي، حيث إنك ذكّرتني بالأشياء العتيقة، فإنني أنا أيضاً لم أنسها، بل أتذكرّ دائمًا تلك الأمور التي لم يشأ العدو أن يفعلها، ولكنه حلّ به الجنون، عندما رأى ثمرًا في هذا المكان، ألا أنّ صبرك، وحبّ الله للإنسان لم يسمحا لمشيئته الحمقاء أن تعبر إلينا، ولكننا لا زلنا حتى الآن نمجِّد الله. وحيث إنك قلتَ لي: "إنك تتوب بعد الفعل"، فلعلّي حتى بعد ذلك لا أدوم مصِرًّا على ذلك تمامًا!

📖 وحيث إنك قلتَ لي: "الذي يقع بين اللصوص ويُسلَب، لا يملك ما يمنحه لغيره""، لذلك أتوسل جائعًا إليك أنت الذي تملك أن تُلقي بفُتاتك لي، حتى آخذ طعامي مثل الكلب تحت مائدتك، أنت الذي عندك. وحيث إنك قلتَ: "إنّ الكبرياء والتظاهُر قد كبُرا معك"، فصلِّ من أجلي لكي تُفارقاني في اسم الرب، آمين.

📖 **جواب القديس برصنوفيوس:**

📖 سبق أن قال داود النبي: «قد أنتنت، قاحت حُبُر ضربي {أي جروحي}»، من أين؟ «من جهة حماقتي» {مز٣٨: ٥}.

📖 إذًا، فالحماقة هي مخزن لكل الشرور،

📖 لأنّ الحماقة ولدت عدم الطاعة، وعدم الطاعة ولدت جرحًا، وبعد الجرح ولدت الحماقة إهمالاً، والإهمال أدّى إلى نتانة وعفونة، والجسد البائس ولد دودًا وفَسَدَ.

📖 ولما فَسَدَ أُلقيَ في البحر، وصار طعامًا للحوت، ووُضِع في أحشائه، حتى جاءت إلى هناك الدودة السماوية، وسُمِّرت على صنّارة الصليب، وأُنزِلت إلى أحشاء الحوت، وأخرجت من فمه الطعام الذي ابتلعه مع أحشائه. وأخذ اللحم، وغمسه في زيتٍ،

وغسله بماء، وشواه بنار، لأنه قيل: «هو سيعمِّدكم بالروح القدس ونار» {مت٣: ١١}،

📖 وأطعمه بخبز، وفرّحه بخمر، وتبّله بملح، وحرّره من الفساد.

📖 وأكثر من ذلك، أضاف إليه خردل مقلِّصًا كل فسادٍ، وضمّ منخاري التنّين، لكي يجعله غير قادر حتى أن يشمّه، ومشوِّشًا على عينيه، حتى لا يطّلع على كمال اتضاعه.

📖 وإذ علمنا كل هذه الأمور، ليتنا لا نتجاهل نُصحه، لئلاّ تتحقّق فينا أيضاً الكلمة: «إن فسد الملح فبماذا يُملَّح» {مت٥: ١٣}؟

📖 وماذا ينقصهم؟ لا شيء سوى «قال الجاهل في قلبه ليس إله» {مز١٤: ١}. إذن، فإن كنتَ لم تنسَ الأمور القديمة، وتعلم الأمور الأخيرة، فاسمع الذي يقول: «الذي يعلم إرادة سيده ولا يستعد، ولا يفعل بحسب إرادته يُضرَب كثيرًا» {لو١٢: ٤٧}.

📖 فإذا قلنا إننا نعرف ونحن مهملون، لا يكون بعيدًا عنا الويل للذين يخطئون بمعرفةٍ. ولكن إن كنا نعرف أننا ترابٌ ورمادٌ مثل إبراهيم وأيوب، فلن نُسلَب إلى الأبد، بل يكون عندنا دائمًا لنعطي آخرين أيضاً، ليس ذهبًا ولا فضة، بل نموذجًا للاتضاع، والصبر، وحبّ الله. له المجد إلى الأبد، آمين.

أقوال القديس برصنوفيوس - كتاب فردوس الإباء - الجزء الثالث - صفحة ٣٢٣

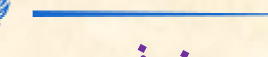
📖 **١٠١- سؤال للشيخ الكبير** {برصنوفيوس}**:** أخبرني، يا أبي، ما هو الاتضاع؟ وصلِّ لكي يكون رحيلي بالموت في سلام.

📖 **إجابة القديس برصنوفيوس:** الاتضاع هو أن يعتبر المرء نفسه «ترابًا ورمادًا» {تك١٨: ٢٧}، بالعمل، وليس بالكلام وحده. وأن يقول: «مَنْ أنا» {٢صم٧: ١٨}؟

📖 ومَنْ ذا الذي يعتبرني شيئًا؟ ليس لي شأن مع أحد.

📖 وبخصوص موتك، فلا زال الرب ينتظر لوقتٍ قليل، ثم يمجِّد

رحيلك بفرحٍ كثير. صلِّ من أجلي يا أخي، أقبّلك في الرب.
أقوال القديس برصنوفيوس - كتاب فردوس الإباء - الجزء الثالث - صفحة ٣٤٩ - ٣٥٠



قال القديس برصنوفيوس:

"اقتن الاتضاع فإنه يكسر جميع فخاخ العدو".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣١٣



سُئل القديس برصنوفيوس:

"أخبرني يا أبي، كيف يقتني الإنسان الاتضاع الكامل"

أجاب: "أما كيف يقتني الإنسان الاتضاع الكامل، فالرب قد علمنا ذلك بقوله: "تعلموا مني فاني وديع، ومتواضع القلب، فتجدوا راحة لنفوسكم" إن كنت تريد أن تقتني الاتضاع، فأفهم ماذا عمل، وتأمل صبره، وأصبر مثله، واقطع هواك لكل أحد. لأنه قال: "إني ما نزلت من السماء لأعمل مشيئتي، بل مشيئة من أرسلني".

هذا هو الاتضاع الكامل: "أن نحتمل الشتيمة، والعار، وكل شيء أصاب معلم الفضيلة، ربنا يسوع المسيح".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣١٤



والقديس برصنوفيوس {قال}: إذا رمت الخلاص حقاً، فأصغ جيداً.

ارفع رجليك عن الأرض، وارتق بذهنك إلى السماء، وليكن هناك اهتمامك ليل نهار، ازدرِ بأسك، واجتهد في أن ترى نفسك دون جميع الناس. تلك هي الطريق الصحيحة، وليس من طريق غيرها لمن يروم النجاة في المسيح الذي يقويه. من أراد ذلك فليسعَ، أراد ذلك فليسعَ، من أراد ذلك فليسعَ ليربح. أشهد بذلك في حضرة الله الحي، الذي يريد أن يعطي الحياة الأبدية لكل من يرغبها".

فيلوكالية الآباء الزاهدين - كاليستوس وأغناطيوس - الجزء الأول - صفحة ٩٦ - ٩٧



التمس التواضع قبل كل شيء، كما يقول القديس برصنوفيوس: "لا تهتم بشيء، تدنُ من المدينة. تواضع بين الناس، تقيم وسط المدينة

مت عن كل إنسان، ترث المدينة، وكنوزها".

📖 وأيضاً: "إذا رمت الخلاص فحافظ على التواضع أمامك.

فيلوكالية الآباء الزاهدين - كاليستوس وأغناطيوس - الجزء الأول - صفحة ٩٨



📖 **في رأي يوحنا، تلميذ القديس برصنوفيوس:** "التواضع هو الا تساوي نفسنا بأحد، والا تقول في شان صنيع حسن: أنا فعلتها".

فيلوكالية الآباء الزاهدين - كاليستوس وأغناطيوس - الجزء الأول - صفحة ٩٨



{٧}

القديس مكاريوس الكبير

📖 **النعمة تغرس التواضع في النفس:**

📖 **١٢-** والواحد من هؤلاء الروحانيين، يعتبر نفسه أحقر من جميع الخطاة، ويتأصل فيه هذا الفكر، حتى يصير كجزء من الطبيعة، وكلما تقدم في معرفة الله، بقدر ذلك يحسب نفسه جاهلاً تماماً.

📖 وكلما تعلم، فانه يحسب نفسه انه يعرف أقل.

📖 أن النعمة هي التي تقوم بهذا التأثير في النفس، وتجعله كجزء من الطبيعة في النفس.

📖 ومثل الطفل الذي يحمله شاب قوي، والذي يحمله يأخذه إلى حيث يشاء، هكذا النعمة التي تعمل في أعماق النفس، فإنها تحملها، وترفعها إلى السماوات، إلى العالم الكامل، والراحة الأبدية.

كتاب عظات القديس مكاريوس - العظة السادسة عشر - صفحة ١٤٠ - ١٤١



📖 **أي شيء لك لم تأخذه؟**

📖 **٢٧-** فاذا افترضنا أن ملكاً أودع كنزه عند إنسان فقير، فالإنسان الذي أخذ مسئولية حفظ الكنز لا يتمسك به كأنه ملكه، بل يعترف دائماً بفقره، ولا يتجاسر أن يبذر ويصرف من كنز غيره.

📖 ويضع دائماً في عقله، ليس فقط أن الكنز ليس ملكه، بل أيضاً "أن

الذي أودع الكنز عندي هو ملك مقتدر قوي، وحينما يشاء فانه يأخذه مني".

كذلك ينبغي على أولئك الذين ينالون نعمة الله، أن يعتبروا أنفسهم هكذا، وان يكونوا ذوي عقل متضع، ويعترفوا بفقرهم.

وكما أن الإنسان الفقير الذي أودع الملك الكنز عنده، إذا استغل الكنز الذي لغيره وتفاخر به كأنه كنزه، وبدأ عقله يتشامخ، فان الملك يأخذ منه الكنز، ويصير الإنسان الذي كان عنده الكنز فقيراً، كما كان سابقاً، هكذا الذين يحصلون على النعمة، لذا استكبروا وانتفخوا، فان الرب يأخذ نعمته منهم، ويرجعون إلى ما كانوا عليه قبل نوال النعمة من الرب.

كتاب عظات القديس مكاريوس - العظة الخامسة عشر

لا نقاوة ولا قداسة بدون اتضاع

فالخطية لما دخلت إلى النفس صارت مثل عضو للنفس، واتحدت بالإنسان الجسداني، ولذلك فان أفكاراً نجسة كثيرة تنشأ في القلب.

فذلك الذي يعمل رغبات نفسه، فانه يعمل رغبات الشر لأنه {الشر} مختلط وممتزج بالنفس.

والذي يجذب نفسه إلى الخضوع والطاعة، ويغضب مع نفسه، وضد الرغبات التي تتحرك فيه، فهو مثل الذي يخضع مدينة العدو ويحكمها. وهذا الإنسان يحسب اهلاً للوصول إلى درجات الروح الصالحة، ويكافأ بواسطة قوة الله، بأن يصير انساناً نقياً.

ويجعله الله أعظم من نفسه {أعظم مما كان}، لأن مثل هذا الإنسان يؤله، ويصير ابناً لله، اذ يحصل على ختم السماوي على نفسه، لأن مختاري الله يمسحون بدهن القداسة، ويصيرون أناساً ذوي مراتب بل وملوكاً.



📖 ٣٦- وهكذا هي طبيعة البشر، فمن عمق الخبث، وعبودية الخطية، قد يتحول الإنسان إلى الصلاح، وقد يكون هناك إنسان مرتبط بالروح القدس، وسكراناً بالأمور السماوية، ومع ذلك ففي استطاعته إذا أراد أن يتحول إلى الشر.

📖 ومثل امرأة تلبس الثياب الرثة، وتعاني الجوع، وهي كلها قذرة، قد تصل بجهد كثير إلى المرتبة الملوكية، وتلبس الارجوان والتاج، وتصير عروساً للملك.

📖 فهي تتذكر احياناً حالتها السابقة القذرة، وتخاف أن ترجع إلى حالتها القديمة، ولكنها لا تختار بإرادتها أن ترجع إلى عارها السابق، لأن ذلك يكون حماقة عظيمة.

📖 وهكذا أولئك الذين قد ذاقوا نعمة الله، وصاروا شركاء الروح القدس، إذا لم يحترسوا لأنفسهم {يأخذوا حذرهم}، فانهم ينطفئون، ويصيرون أردأ مما كانوا عليه سابقاً، حينما كانوا في العالم.

📖 وليس معنى هذا أن الله متغير، أو انه غير قادر أن يحفظهم، أو أن الروح نفسه هو الذي "ينطفئ" {١تس ٥: ١٩}، بل أن الأشخاص أنفسهم هم الذين لا يوافقون النعمة، ويتجاوبون معها، ولهذا السبب فانهم يخفقون، ويسقطون في شرور كثيرة.

📖 لأن أولئك الذين قد ذاقوا تلك النعمة، يكون حاضراً معهم كلا من الفرح، أو العزاء، والخوف، أو الرعدة، أي البهجة، والحزن معاً.

📖 انهم ينوحون لأجل نفوسهم، ولأجل كل جنس آدم، وان دموع مثل هؤلاء الاشخاص هي خبزهم، وبكاءهم وحزنهم هو حلاوة وإنعاش لهم.

📖 **خطورة الكبرياء والانتفاخ:**

📖 ٣٧- فاذا رأيت انساناً متكبراً، ومنتفخاً بسبب ما ناله من نعمة، فهذا الإنسان حتى لو صنع العجائب، وأقام الموتى، ولكنه لم يعتبر نفسه

انه غير مستحق بل مزدرى، ويستمر مسكيناً بالروح، ويبغض نفسه، فان الخطية تخدعه دون أن يدري.

وحتى أن كان يصنع العجائب، فلا يمكنك أن تصدقه، لأن علامة المسيحية هي هذه، أن يكون الشخص ممدوحاً من الله، بينما هو يسعى باجتهاد لتجنب ملاحظة الناس له، وحتى إذا كان عنده جميع كنوز الملك، فانه يخفيها، ويقول باستمرار "ان هذه الكنوز ليست ملكي، بل أن شخصاً غير قد وضعها بين يدي، وأما أنا فإنسان فقير، وحينما يشاء صاحبها فانه يأخذها مني.

فاذا قال أحد "أنا غني، وعندي الكثير، وقد ربحت كثيراً، ولا أحتاج إلى شيء أكثر" فهذا الإنسان ليس مسيحياً، بل هو اناء للضلالة وللشيطان. أن التمتع بالله أمر لا يشبع منه، فبقدر ما يذوق منه الإنسان ويأكل، فانه يجوع أكثر.

ومثل هؤلاء الأشخاص لهم حرارة، ومحبة لله، لا يمكن حصرها، وكلما سعوا للتقدم والنمو، كلما اعتبروا أنفسهم فقراء، كأولئك الذين هم في غاية الحاجة، ولا يملكون شيئاً.

وهذا ما يقولونه: "أنا لست أهلاً لإشراق هذه الشمس علي" وهذه هي علامة المسيحية ـ هذا التواضع.

وأما أن قال أحد "أنا قد شبعت وامتلأت" فهو خادع وكاذب.

كتاب عظات القديس مكاريوس ـ العظة الخامسة عشر ـ صفحة ١٢١ ـ ١٢٣

سؤال: كيف يستطع الإنسان أن يكون مسكيناً بالروح وخاصة حينما يشعر في نفسه أن حياته قد تغيرت وحصل له نمو روحي، وحصل على معرفة وفهم لم يكن يملكها قبل ذلك؟

الجواب: قبل أن يحصل الإنسان على هذه البركات وينمو في النعمة لا يكون مسكيناً بالروح، ولكنه يظن انه شيء، ولكن حينما يأتي إلى الفهم الروحي وينمو ويتقدم فإن النعمة نفسها تعلمه أن

يكون مسكيناً بالروح.

📖 وهذا معناه أن هذا الإنسان رغم كونه باراً ومختاراً من الله، فهو لا يحسب نفسه شيئاً، بل يحفظ نفسه في اتضاع وانكار لذاته، كأنه لم يعرف شيئاً ولا يملك شيئاً رغم انه يعرف ويملك.

📖 وهذا قانون طبيعي ثابت في عقل البشر. ألا ترى كيف أن أبانا إبراهيم، المختار من الله وصف نفسه بأنه "تراب ورماد" {تك ١٨: ٢٧}، وداود بعدما مسح ملكاً، وكان الله معه ماذا قال؟ "أما أنا فدودة لا إنسان. عار عند البشر ومحتقر الشعب" {مز ٢٢: ٦}.

اتضع بفكرك أمام حكمة الله

📖 أن هذه التساؤلات التي تتحرك في عقلك من نحو عمله - الذي يعمله الله يوماً فيوماً، وكيف يعمله - انما هي أمور تفوق كل تعبير وكل إدراك، وإنك لا تستطيع أن تفعل شيئاً سوى أن تقبل عطاياه بقلب شاكر وبأيمان.

📖 هل استطعت أن تعرف شيئاً عن روحك منذ وقت ولادتك حتى الآن؟ أن كان كذلك، فأعلن لي الأفكار التي تنبع في داخلك من أول الصباح إلى المساء. خبرني بأفكارك كلها خلال ثلاثة أيام متتالية، إنك لا تستطيع هذا، فإن كنت لا تستطيع أن تدرك أفكار نفسك الخاصة، فكيف تستطيع أن تفحص وتدرك أفكار الله وعقله.

📖 أتريد أن تأكل خبزاً كثيراً بقدر ما تجد - فاذهب اذن وكل - واترك الأرض الواسعة لحال سبيلها، اذهب إلى شاطئ النهر واشرب قدر ما تحتاج، وامضي في طريقك، ولا تطلب أن تعرف من اين يأتي النهر أو كيف يتدفق ويفيض؟ أسع بكل جهدك لتشفي قدمك أو مرض عينك، لكي تستطيع أن ترى نور الشمس، ولا تفحص عن مقدار النور الذي تحتويه الشمس ولا إلى أي علو في السماء ترتفع. واتخذ

من الحيوانات ما هو نافع ومفيد لحاجتك، ولا تتجول في الجبال لتبحث عن الحمير الوحشية أو غيرها من الوحوش الساكنة هناك.

ألا ترى الطفل وهو يقترب من ثدي أمه فيرضع اللبن ويشبع، ولكنه لا يفتش عن مصدر اللبن ولا من اين ينبع. فانه يرضع اللبن ويفرغ الثدي، وبعد مرور فترة من الوقت يمتلئ الثدي ثانية، فالطفل لا يعرف شيئاً عن كيفية حدوث هذا الأمر ولا حتى الأم، مع أن اللبن يؤخذ من دمها وجميع أعضائها.

قال أنبا أوغريس: ذهبت مرة إلى أنبا مقار وقلت له: قل لي كلمة لأحيا بها. فقال لي: إن أنا قلت لك فهل تسمع وتعمل؟ فقلت له: إن إيماني ومحبتي لا تخفيان عنك.

فقال لي أنبا مقار: في الحقيقة أننا ناقصون بالنسبة لزينة الفضيلة، وأنت صالح. لكن إن طرحت عنك افتخار علم هذا العالم، ولبست تواضع العشار فستحيا. فلما قال هذا انحلت جميع أفكاري، وصنع له مطانية. فصلى علي وصرفني، فمشيت وأنا ألوم نفسي قائلا: إن أفكاري لم تخف على أنبا مقار رجل الله. وصرت في كل مرة أقابله أرتعد من أجل التبكيت الذي سمعته منه، وصار ذلك لي سبب تواضع.

كتاب فضائل أنبا مقار - صفحة ٢٧



الاتضاع:

وقيل عنه إنه كان يلبس الاتضاع كالثوب بواسطة روح الله.

فقد سأل مرةً الراهب الشاب زكريا قائلاً: قل لي ما هو عمل الراهب؟ فقال له أنبا زكريا: أتسألني أنا يا أبي؟!

📖 قال له الشيخ: نعم يا ابني زكريا، إن نفسي متيقِّنة أن الروح القدس فيك، لأنّ شيئًا يحثني أن أسألك! فقال له الشاب زكريا: أن يعامل الإنسان نفسه بشدَّة ويُكرِه نفسه في كل شيء.

📖 قال الأب مكاريوس: ضجرتُ مرةً وأنا في القلاية، فخرجتُ إلى البرية قائلاً: إنني سأسأل أيَّ مَنْ أُلاقيه من أجل المنفعة. فلقيتُ صبيًا يرعى بقرًا، فقلتُ له: ماذا أفعل أيها الولد فإني جائع؟

📖 فقال لي: كُلْ. قلتُ له: قد أكلتُ ولا زلت جائعًا.

📖 فقال لي: كُلْ مرةً ثانية.

📖 فقلتُ له: إنني أكلتُ مرات كثيرة ولا زلتُ جائعًا.

📖 فقال لي: لست أشكُّ أنك حمارٌ يا راهب لأنك تحب أن تأكل دائمًا'! فانصرفتُ منتفعًا ولم أردّ له جوابًا.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٢٥٤



📖 **سُئِل أنبا مقار:** أيهما أعظم الفضائل؟

📖 **فأجاب:** إن كانت الكبرياء هي أشرّ الرذائل كلها حتى إنها طرحت طائفةً من الملائكة من علو السماء، فبلا شك يكون الاتضاع هو أعظم الفضائل كلها لأنه قادر أن يرفع المتمسِّك به من الأعماق إلى السماء ولو كان خاطئًا. ولذلك أعطى الرب الطوبى للمساكين بالروح.

📖 سأل تلاميذ أنبا مقار يومًا ما الشيخ قائلين: مَنْ هو العظيم ومَنْ هو الصغير؟ فقال لهم: الذي يرى نفسه صغيرًا في أفكاره هو العظيم، والذي يفكر بعظمة هو الصغير. فقالوا له: اشرح لنا هذا القول يا أبانا. فقال لهم: نقُّوا قلوبكم وأنتم تفهمون معنى هذا القول.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٢٥٥



📖 **قيل عن أنبا مقار:** إنه إذا اقترب منه الإخوة بخوفٍ كأنه شيخ عظيم وقديس لم يكن يجيبهم بكلمة، ولكن إذا تعامل معه أحد الإخوة بطريقةٍ مألوفةٍ، أو إذا قال له: يا أبي، عندما كنتَ جمَّالاً أما كنتَ

تسرق النطرون وتبيعه، وأما كان رئيسك يضربك؟ كان يجيبه. وإذا كلَّمه أي إنسان بغضبٍ، أو بكلام مثل هذا، فكان يجيب على أي سؤال يُقدَّم له.

📖 **قال الأب بطرس:** بينما كان الأب مكاريوس يتباسط مع الإخوة ويتحدث معهم ببساطة قلب وعدم كلفة، ودون أن يسيء الظن بأحد.

📖 بادره أحد الإخوة قائلاً: لماذا تفعل في نفسك هكذا؟

📖 فقال له: لي اثنتا عشرة سنة وأنا أتضرع إلى الرب أن يهبني هذه النعمة وأنتم تريدون مني أن أتخلَّى عنها الآن؟!

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٢٥٦

الرسالة الخامسة للقديس مكاريوس المكتَشَفة حديثًا

على التواضع

📖 حيث إنكم سألتموني عن التواضع، فلن أتأخر عن أن أُشرككم معي فيما تعلّمته من الآباء. وأتكلم بإيجاز فأقول: إنّ التواضع هو أن يعتبر الإنسان نفسه كآخر الكل، وأقل من الكل، ويكون ذلك بكل اقتناع قلبي، ليس بالكلام، ولكن من كل القلب، فتعلّموا ذلك من المخلِّص الذي قال: «تعلّموا مني لأني وديع ومتواضع القلب» {مت١١: ٢٩}. وتُستعمل كلمة "اتضاع الفكر" بسبب الفكر، لأنّ الاتضاع داخليٌّ هو.

📖 **قال أحد القديسين:** المتواضع هو الذي يمتنع عن كل افتخار. إنه جيدٌ إذًا أن يزهد الإنسان في كل ما يقود إلى الفخر، أي ألا يطلب مجدًا، ولا يشتهي الكرامات الظاهرة، بل يرغب بالأكثر في كل ما هو وضيع. أتريد أن تعرف مقدار قوة التواضع؟ تعلّم ذلك من مثل الفريسي والعشّار.

📖 ذاك الفريسي المرائي كان يصلِّي قائلاً: «اللهم أنا أشكرك إنِّي لستُ

مثل باقي الناس الخاطفين الظالمين الزناة، ولا مثل هذا العشّار، أصوم مرتين في الأسبوع، وأعشِر كل ما أقتنيه» {لو١٨: ١١و١٢}.

📖 فقد ذكر أعماله الحسنة، ولكن فلننظر ماذا قيل عن العشّار. لقد قيل إنه وقف من بعيدٍ لا يشاء أن يرفع عينيه نحو السماء.

📖 أترى القلب المتواضع الذي لا يقدر أن يرفع العينين نحو السماء، بل قرع على صدره قائلاً: «اللهم ارحمني أنا الخاطئ... هذا نزل إلى بيته مبرَّرًا دون ذاك» {عدد ١٣و١٤}.

📖 ها أنت ترى قوة التواضع التي تقدر أيضاً أن تطهِّر من الخطايا.

📖 جيدٌ إذن، أن تكون متواضع القلب، أي أن تكون متواضعًا بالحقيقة، وأن ترتب أيضاً الأمور الخارجية.

📖 وأن تكون متواضعًا في كلامك، وفي ثيابك، وفي حركاتك {لأنه توجد أيضاً حركة مملوءة عجرفة}، وأن تكون العينان متجهتين إلى الأرض {لأنه توجد أيضاً نظرة مملوءةً تشامخًا}، والحذاء زهيدًا، والمشي دون عُجبٍ {لأنه توجد أيضاً مشية مملوءة عُجبًا}، هذا إذًا، ما تسلّمناه من الأسفار الإلهية.

📖 وأريد أيضاً أن أذكر من سِيَر الآباء القديسين: قيل عن أنبا بامو إنه ظلّ يتضرّع إلى الله لمدة ثلاث سنوات قائلاً: لا تمجِّدني على الأرض". فأعطاه الله مجدًا لدرجة أنه لم يكن أحدٌ يقدر أن يثبِّت نظره فيه بسبب المجد الذي كان على وجهه.

📖 وأبٌ آخر كان حبيسًا، وكان محبوبًا جدًّا في المدينة، وذا كرامةٍ عظيمة. هذا قد أُخبِر أنّ أحد القديسين سينتقل، وينبغي أن يذهب لكي يودِّعه قبل نياحته. لكنه قال لنفسه: إذا أنا خرجتُ في النهار فإنهم سيتبعونني ويقدِّمون لي تكريمًا كثيرًا ولن أجد راحتي، فلأخرج، إذن، في المساء عند حلول الظلام دون أن يراني أحد.

📖 وهكذا خرج من قلايته وقت حلول الظلام متخفِّيًا، وإذ بملاكين مرسَلين من الله يحملان مشاعل ليُظهِراه. فخرجت المدينة كلها

وأسرعوا لرؤية منظر مجده. وهكذا حظي بمجدٍ أعظم بكثير من المجد الذي فكّر أن يهرب منه. وفي ذلك يكمل المكتوب: «كل مَنْ يضع نفسه يرتفع» {مت٢٣: ١٢}.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٣٧١ - ٣٧٢



🕮 وهم {المؤمنون} أيضاً أبكار، ولكن رغم أن هذه هي حالتهم، وهم مختارون، ومقبولون أمام الله، فانهم يعتبرون أنفسهم أقل الكل، وليس لهم أي استحقاق، وقد صار أمراً طبيعياً عندهم أن يعتبروا أنفسهم كلا شيء.

نفسي ليست ثمينة عندي

🕮 **٥- سؤال:** هل معنى ذلك انهم لا يعرفون انهم قد نالوا شيئاً زائداً، وانهم قد حصلوا على ما لم يكن لهم قبلاً، أي ما هو غريب عن طبيعتهم؟

🕮 **الجواب:** ما أقوله هو انهم لا يعتبرون أنفسهم مستحقين لمدح الله ورضاه، ويعتبرون انهم لم يتقدموا ويرتقوا.

🕮 وهم لا يعرفون كيف حصلوا على ما لم يكن لهم قبلاً.

🕮 ولكن برغم كل ذلك فإن النعمة نفسها تأتي، وتعلمهم ألا يحسبوا "نفوسهم ثمينة عندهم" {أع ٢٠: ٢٤}، رغم انهم قد نموا وتقدموا.

🕮 بل وان يحسبوا أنفسهم كأنهم من طبيعتهم لا قيمة لهم.

🕮 ورغم انهم مكرمون وأعزاء عند الله، ولكنهم ليسوا مكرمون عند أنفسهم. ورغم انهم ينمون، ويتقدمون في معرفة الله، فانهم يكونون كأنهم لا يعرفون شيئاً، ورغم كونهم أغنياء عند الله، فانهم يرون أنفسهم فقراء.

🕮 وكما أن المسيح "أخذ صورة عبد" {فيلبي ٢: ٧}، وغلب الشيطان بالتواضع، هكذا فانه في البداية سقط الإنسان عن طريق الكبرياء، والمجد الباطل، بخداع الحية. والآن فان الحية نفسها التي تختبئ في

القلوب البشرية، تحاول أن تصرع، وتهلك كثير من جنس المسيحيين، عن طريق الكبرياء، والمجد الباطل.

📖 ٦- وإذا كان إنسان حر، وكريم المولد بحسب العالم، وعنده غنى كثير، وهو مستمر في تنمية ثروته، وزيادة دخله، فان مثل هذا الإنسان يفقد اتزانه، ويصير معتداً بنفسه، واضعاً نفسه في ذاته، هذا الإنسان يصير غير محتمل، ويبتدئ يرفس الآخرين ويبطش بهم.

📖 هكذا يكون الحال أحيانا مع بعض الأشخاص الذين ينقصهم التمييز، فانهم بمجرد أن يبدأوا في تذوق بعض الفرح، والقوة في الصلاة، فانهم يبتدئون أن ينتفخوا روحياً، ويفقدون اتزانهم، ويبدأون في إدانة الآخرين، ولذلك يسقطون إلى أسفل أعماق الأرض.

📖 وان الحية نفسها التي طردت آدم من الفردوس عن طريق الكبرياء بقولها "ستكونان كالآلهة" {تك ٣: ٥}، لا تزال تلقي بأفكار الكبرياء في قلوب البشر، قائلة لكل منهم "أنت كامل، أن عندك كثير، وأنت غني، إنك لا تحتاج شيئاً، إنك مغبوط وسعيد".

📖 وهناك أشخاص أخرون أغنياء بحسب هذا العالم، ومستمرون في تنمية ثرواتهم، ومع ذلك فانهم يحفظون أنفسهم في حدود بعض البصيرة والتمييز، ولا يفتخرون، أو ينتفخون، بل يظلون متزنين، لأنهم يعرفون أن الوفرة والغنى يمكن أن يعقبها القلة والشح.

📖 وأيضاً حينما تحدث لهم الخسارة والقحط، فانهم لا ييأسون بل يحفظون توازنهم، عالمين أن الرخاء والوفرة، ستعود مرة أخرى، وبكثرة تمرنهم في وقت الخسارة، لا يندهشون ويتحيرون.

كتاب عظات القديس مكاريوس ـ العظة السابعة والعشرون ـ صفحة ٢٠٩ ـ ٢١٠

📖 تواضع الله وعنايته بك:

📖 ٧- ولكن كما انه غير مستطاع للأكوان العليا، ولا للأكوان السفلى،

أن تحتوي عظمة الله، أو طبيعته التي تفوق الإدراك، هكذا أيضاً لا تستطيع لا الأكوان العليا، ولا العالمين على الأرض، أن تفهم تواضع الله، وكيف يجعل نفسه صغيراً، لأجل أولئك الصغار المتواضعين.

فكما أن عظمته تفوق الفهم، هكذا أيضاً تواضعه يفوق الأدراك.

ويمكن أن يحدث أن عنايته ترتب لك أن تجوز في شدائد وآلام، ولكن ما تظنه مضاداً لك، وضاراً بك، يتأكد بعد ذلك انه لخير، ومنفعة نفسك.

فاذا رغبت أن تكون غنياً في العالم، فيقابلك سوء الحظ، وعدم التوفيق وحينئذ تبتدئ أن تفكر في نفسك وتقول: "لأني لم أصب نجاحاً في العالم، هل أتركه وأتخلى عن كل شيء وأعبد الله، وبعد أن تصل إلى هذه النقطة فإنك تسمع الوصية قائلة "بع كل مالك" {مت ١٩: ٢١} "، وارذل كل تعلقات جسدية، واخدم الله".

حينئذ تبتدئ تشكر الله لأجل عدم توفيقك ونجاحك في العالم، وتقول في نفسك "لأني بسبب هذا صرت مطيعاً لوصية المسيح".

حسناً أذن، فانه فيما يخص الأمور الخارجية، قد تغير ذهنك، ورفضت العالم، والارتباطات الجسدية، لذلك يليق بك أيضاً أن تتغير في الذهن، من الحكمة الجسدية، إلى الحكمة السماوية.

وبعد ذلك تبتدئ أن تميز صوت الحكمة السماوية، الذي تسمعه، وتتعلمه في داخلك، ولا تهدأ وتسكت، بل تهتم وتجتهد لتحقيق ما قد سمعته.



الرب يتحدث إليك:

٨- وحينما تظن إنك قد أتممت كل شيء برفضك للعالم، فان الرب يتحدث إليك قائلاً "لماذا تفتخر؟! ألم أخلق أنا جسدك ونفسك؟!

ألم أخلق الذهب والفضة؟! ماذا فعلت أنت؟!

📖 وحينئذ تبتدئ النفس أن تعترف للرب، وتتوسل إليه، وتقول "كل الأشياء هي لك، والبيت الذي أسكن فيه هو لك ... منك أنال طعامي، ومنك أحصل على كل حاجاتي".

📖 حينئذ يجيب الرب قائلاً: "أشكرك. هذه الخيرات كلها هي لك أنت. والإرادة الصالحة هي إرادتك، وبسبب محبتك لي، والتجائك إلى، تعال فاني سأعطيك ما لم تحصل عليه قبلاً، ولا يمتلكه الناس على الأرض، خذني لك، أنا ربك، لأكون مع نفسك، لكي تكون دائماً معي في فرح وابتهاج".

كتاب عظات القديس مكاريوس ـ العظة الثانية والثلاثون ـ صفحة ٢٤٧ ـ ٢٤٨



📖 **التواضع:**

📖 **٣-** ولكن أي شخص لا يثبت في تواضع كثير، فانه يسلم للشيطان، ويتعرى من النعمة الإلهية، التي سبق أن أعطيت له، فيجرب بشدائد كثيرة، وحينئذ يعرف نفسه على حقيقتها انه عريان وشقي.

📖 ولذلك فإن الذي يكون غنياً في نعمة الله، ينبغي أن يكون متضعاً جداً، وله قلب منسحق، وان يعتبر نفسه فقيراً ولا يملك شيئاً.

📖 وإن ما هو له لا يخصه، وإنما قد ناله من آخر، ويمكن أن يؤخذ منه حينما يشاء الذي أعطاه.

📖 فالذي يتواضع هكذا أمام الله والناس، يستطيع أن يحفظ النعمة المعطاه له، كما يقول الرب "من يضع نفسه يرتفع" {لو ١٤: ١١}.

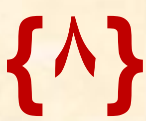
📖 ورغم انه مختار من الله، فليعتبر نفسه كأنه مرذول.

📖 ورغم انه أمين حقاً، فليعتبر نفسه غير مستحق.

📖 إن مثل هذه النفوس تكون مرضية لله، وتحيا وتنال الحياة بالمسيح، الذي له المجد والقوة إلى الأبد. آمين.

كتاب عظات القديس مكاريوس ـ العظة الثامنة والثلاثون ـ صفحة ٢٧٦ ـ ٢٧٧





القديس ثؤفان الناسك

📖 إذا غاب الاتضاع والمحبة غاب كل ما هو روحي.
📖 أنت تقول إنه ليس لديك اتضاع أو محبة.
📖 وطالما أعوزتك هذه، فكل ما هو روحي يكون غائبا لديك.
📖 لأن المروحيات توجد بوجودها، وتنمو بنموها، وهما بالنسبة للروح كاللحم بالنسبة للجسد. والاتضاع يقتني بأعمال الاتضاع، كما أن المحبة تقتني بأعمال المحبة:

القديس ثؤفان الناسك - كتاب فن الصلاة - صفحة ٣٠١



📖 **مقياس الاتضاع:**
📖 افتح عينك. فإليك مقياس الاتضاع: الإنسان المتضع يشعر أنه لم يلق إساءة أكثر مما يستحق فعلا. فهو يحتقر ذاته إلى درجة أنه مهما لاقى من احتقار الغير له، يظل احتقاره لنفسه أشد. هذا هو مقياس الاتضاع.

القديس ثؤفان الناسك - كتاب فن الصلاة - صفحة ٣٠١



📖 **عيوب السلوك:**
📖 يسمح الله أحيانا بأن يبقى لنا بعض العيوب السلوكية، حتى نتعلم الاتضاع، الذي بدونه نحلق سريعا فوق السحاب، تقديرا لذواتنا، وفي هذا يكمن هلاكنا

القديس ثؤفان الناسك - كتاب فن الصلاة - صفحة ٣٠١



📖 **الطاعة خريق الاتضاع:**
📖 لست في حاجة إلى تكرار القول: إن الاتضاع هو السلاح الذي لا يقهر ضد جميع أعدائنا.
📖 وليس من السهل اقتناء التواضع، فنحن نظن في أنفسنا التواضع دون أن يكون لدينا منه شيئا. كما لا نستطيع أن نجعل أنفسنا

متضعين لمجرد تفكيرنا في ذلك.

القديس ثوفان الناسك - كتاب فن الصلاة - صفحة ٣٠١



📖 والأفضل، أو الأحرى، أن نسلك الطريق الأكيد لبلوغ التواضع، وهو الطاعة، والتخلي عن المشيئة. فبغير ذلك يمكن أن ينشأ داخلنا كبرياء شيطاني، بينما تحمل ألفاظنا وأوضاعنا الجسدية مظهر الاتضاع. لهذا أرجو أن تتنبه إلى هذه النقطة، وأن تختبر نظام حياتك في خوف لتتبين: هل يشتمل على الطاعة وتسليم الإرادة!

📖 وكم هي نسبة ما تؤديه من أعمالك ضد إرادتك وفكرك؟!

📖 وهل ما تعمله على غير إرادتك، إنما تعمل فقط لمجرد الطاعة؟

📖 أرجو أن تختبر ذاتك وتخبرني.

📖 فإذا لم تجد لديك شيئا من هذه الطاعة، فاعلم أن أسلوب حياتك هذا لن يكسبك ألا الضياع، لأنه مهما بلغ مقدار اتضاعك بالفكر، فبغير ممارسة تحقير الذات لن تقتني التواضع. لهذا تحتاج إلى التفكير بحرص في كيفية تدبير هذا الأمر.

القديس ثوفان الناسك - كتاب فن الصلاة - صفحة ٣٠٢



📖 **الكبرياء والإدانة:**

📖 إذلال الذات لا يكفي لأن يقود إلى الاتضاع

📖 بل لابد من وجود الرغبة الحقيقية لبلوغ الاتضاع.

📖 ليت الله يعينك على اقتناء هذه الفضيلة، فهناك روح خداع تضلل النفس بطريقة خفية، وهكذا يتشوش الفكر، حتى تتوسم النفس في ذاتها الاتضاع، بينما هي تخفي في داخلها فكر متعجرف، وإسراف في تقدير الذات.

📖 لهذا نحتاج إلى فحص أعماق قلوبنا باهتمام، وأفضل طريقة هذا هو العلاقات الخارجية التي تؤدي إلى الاتضاع.

📖 لقد كنت مهمة بعض الشي، فتخلت عنك مخافة الرب، وبعدها فقدت الاحتراس أيضاً، ثم سقطت في عادة إدانة الآخرين. وأنت

تقول إنك أخطأت وتعبت داخليا وهذا صحيح.
القديس ثؤفان الناسك ـ كتاب فن الصلاة ـ صفحة ٣٠٢



📖 **أسرع إلى التوبة، واسأل المغفرة.**

📖 إن العقوبة من نوع الخطية، فمادامت الخطية داخلية، هكذا يكون العقاب أيضاً. وقد تدين الآخرين ليس بالكلام فحسب، بل بالقلب أيضاً، فالنفس عن عندما تفكر في شخص ما لتنتقده فقد أدانته في داخلها.
القديس ثؤفان الناسك ـ كتاب فن الصلاة ـ صفحة ٣٠٣



📖 **الغضب وتحويل الخد الآخرة:**

📖 تقول إنك قد غضبت، وذلك لأنك لم تلق الاحترام، وهذا يعني أنك تؤمن بأهميتك، وبالتالي تعلى لذاتك قيمة كبيرة

📖 ومعنى آخر أن قلبك منتفخ بالكبرياء.

📖 فهل هذا يليق؟! أليس من الواجب احتمال الافتراءات؟!

📖 هذا حق بكل تأكيد، فكيف نبدأ إذن؟

📖 إن كنا مصابين {بعدم} الاحتمال، فقبل كل شيء ينبغي أن نحتمل كل إساءة بدون استثناء، وأن نحتمل بسرور دون أن نفقده سلامنا الداخلي. إن الرب يأمرنا بأن نلطم فنحول الحد الآخر أيضاً.

📖 ومع هذا فنحن نثور، ونقيم الدنيا ونقعدها لو مسنا عرضا جناح ذبابة. خبرني إذن إن كنت أنت مستعد لإطاعة وصية الرب بشأن الحد الآخر؟ لعلك تجبب بالإيجاب وتقول إنك مستعد.

📖 لكن اللطمة على الخد ينبغي ألا تؤخذ حرفيا، بل تفسر على أنها أي تصرف يوجه إلينا، ويبدو لنا منه أنه قد لحقتنا إساءة، أو إحساس بالإهانة، أو كما يقال: جرح الكرامة.

📖 إن كل تصرف كهذا مهما كان تافها، سواء كان نظرة، أو عبارة، أو إشارة، ـ تعتبر لطمة على الخد لا ينبغي أن نحتملها فحسب، بل نتكون متأهبين بتقبل إساءة أكبر، وهذا هو معنى تحويل الحد الآخر.

القديس ثؤفان الناسك ـ كتاب فن الصلاة ـ صفحة ٣٠٣



وكيف يمكن أن نحسب تلاميذ للمسيح إن كنا لا نطيع وصاياه؟

ينبغى أن تسأل نفسك إن كنت تشعر أنك مستحق للاهتمام.

فلو كان لديك الإحساس القلبي بالحقارة والصغر، لما أغضبك شيء

القديس ثؤفان الناسك ـ كتاب فن الصلاة ـ صفحة ٣٠٤



تسلح بسيف الاتضاع:

القلق الروحي، والشهوات، تضر الدم، وتسئ إلى الصحة.

أما الصوم، والعفة في حياتنا اليومية، فهما أفضل طريقة لحفظ صحتنا وعافيتنا.

الصلاة تدخل النفس البشرية إلى رحاب الله، حيث نجد صخر الحياة، والروح تقود الجسد أيضاً إلى الاشتراك في هذه الحياة.

الانسحاق والإحساس بالتوبة والدموع.

هذه لا تضعف الجسد، بل على العكس تمنحه قوة، لما تحلبه من راحة النفس. أنت تريد ألا تخسر الانسحاق والدموع.

لكن بالأحرى اطلب لك روحا متضعة تسود عليك.

فبهذا يأتي الاتضاع والدموع، ويمتنع عنا الانتفاخ والتعالي.

لأن العدو يدبر لدس سموم الكبرياء، حتى من خلال فضائل مثل هذه. إن التوبة الحقيقية لا تتعارض مع الفرح الروحي النقي، بل يمكن أن توجد في توافق معه، ومستترة خلفه.

وماذا عن الاعتداد بالنفس؟ تسلح بسيف الاتضاع والمسكنة، وتمسك به دائما، حتى تقطع رأس عدونا الرئيسي بغير شفقة.

القديس ثؤفان الناسك ـ كتاب فن الصلاة ـ صفحة ٣٠٤



سأل الأب يوحنا الإخوة قائلاً: مَنْ باع يوسف؟

فقال أحد الإخوة: إخوته.

فقال الشيخ: كلاّ، إنّ اتضاعه هو الذي باعه، لأنه كان يمكنه أن

يقول للذين اشتروه إنه أخوهم، ولكن لأنه سكت فقد باع نفسه باتضاعه. واتضاعه أيضاً هو الذي رفعه كرئيس في مصر.

📖 كما أن اتضاعه قد رفعه ليس إلى مملكةٍ أرضيةٍ فحسب، بل أيضاً إلى الملكوت السماوي الدائم، حيث يملك ممجَّدًا مع جميع القديسين.

📖 فيجب علينا يا أولادي أن نتمسّك باستمرار، وبقوة بفضيلة الاتضاع، محتملين الشدائد، والضيقات، بكل صبر، لأجل البر، حتى يمكننا أن نبلغ إلى المجد الأبدي السماوي.

📖 **وقال أيضاً:** يجب قبل كل شيء أن نقوِّم التواضع، لأن هذه هي الوصية الأولى التي قالها ربنا: «طوبى للمساكين بالروح لأن لهم ملكوت السماوات» {مت٥: ٣}.

📖 **وقال أيضاً:** إن الاتضاع، ومخافة الله، هما فوق جميع الفضائل.

📖 اعتاد القديس أن يقول: إن الاتضاع هو الباب الذي يقود إلى الملكوت، وآباؤنا بإهاناتٍ كثيرة دخلوا مدينة الله فرحين.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٥٣٠

{٩}
القديس مار أوغريس

📖 الذي يجعل نفسه عبدا للكل بالاتضاع، فقد صار متشبها بالذي اتضع، وأخذ شكل العبد. والذي يحتقر نفسه، لا يؤهل ذاته، أن تفتخر على أحد من الناس.

📖 والذي يظهر ذاته أنها ناقصة بانسحاق، وحزن قلب، فإنه لا يستكبر من جهة الأتعاب التي قام بها. والشياطين يقاتلون المتواضعين، ويشجبوهم بالحكم، حتى إن لم يحتملوا الإهانة بشجاعة، يتركون

عنهم الاتضاع.

كتاب تعاليم مار أوغريس ـ صفحة ٢٠



📖 الشياطين تخاف من المتواضع، لأنهم يعرفون أن هذا قد صار لابس الرب، وكما أن الذهب إذا ألقوه في النار خرج مضيئاً، هكذا الراهب الذي يؤدب، وهو يكون مضيئا بأوامر الإخوة.

📖 ويتعلم فعل الطاعة بسطوة التوبيخ.

📖 ويتعلم طول الأناة براحة، إذا قبل الشتيمة بفرح، وبحب الاتضاع.

📖 ويجعل ذاته وحده حقيرا، فهو بذلك يغلب الأهواء المقاومة له، وحينئذ يجاهد في بلوغ الفضائل، والنعمة تهب له الزيادة بقوة.

📖 وكلما نزلوا إلى عمق الأرض، فيصعدون بالذهب، هكذا الذين يتضعون بالفضائل.

📖 فالاتضاع مثالا كاملا؟ ويضيء بالدعة. ويبطل المجد الفارغ.

📖 ويطرح الكبرياء. ويثبت الأتعاب. ويخفي الفضائل.

📖 ويقطع الزنا من أصله، حينئذ يحس العقل بالراحة.

كتاب تعاليم مار أوغريس ـ صفحة ٣٧ ـ ٣٨



📖 وكما أنه لا يقدر طفل قد ولد الآن أن يمشي مشي الصغار، أو يجري جريهم لأجل ضعف رجليه ورخاوتهم، كذلك لا يمكن لأحد يعتمد على قوته وحده في ذاته، يقدر أن يتبع آثار السيد المسيح، الذي صبر على الصلب، وحمل العار عنا، الذي له المجد الدائم إلى الأبد آمين.

كتاب تعاليم مار أوغريس ـ صفحة ١٤٤



📖 **٩٦- نمى في نفسك الاتضاع العظيم، والشجاعة، وسوف تنجو من قوة الشياطين:** «لا تدنو ضربة من مسكنك. لأنه يوصي ملائكته بك» (مز ٩١: ١٠-١١)، وسوف يصدون بطريقة غير مرئية كل قوى العدو.

كتاب الفيلوكاليا ـ المجلد الأول ـ ترجمة واعداد ـ الراهب أغاثون الأنطوني ـ صفحة ٦٤

{١٠}
القديس أنبا أنطونيوس

📖 **الاتضاع:** أبصر أنبا أنطونيوس، فخاخ الشياطين مبسوطةً على الأرض كلها، فتنهَّد وقال:" يا رب مَنْ يفلت من هذه كلها؟ فجاءه صوتٌ من السماء قائلاً:" المتضعون يفلتون منها.

📖 سأل الإخوة شيخًا بخصوص القول السابق قائلين: كيف رأى هذا القديس فخاخ الشيطان، هل بطريقة محسوسة، أم معقولة؟ ومَنْ هم الذين قالوا له إنّ الاتضاع يخلِّص منها؟

📖 فأجاب الشيخ: لقد رأى القديس أنبا مقار ما يشبه ذلك، في البرية الداخلية من الأسقيط، فقد رأى شبه رجلين، الواحد عليه ثوبٌ مثقّبٌ، وفيه أشياء ملونة والآخر يلبس ثوبًا باليًا، مشبوكة به قوارير كثيرة، وكل واحدٍ منهما له أجنحةٌ كشبه غطاءٍ ملفوفٍ فيها، ألا أنه رأى ذلك بعين الجسد.

📖 أما القديس أنطونيوس فرأى بعين العقل، جميع فخاخ الشيطان، التي ينصبها للمتوحدين، في كل حين، ويكبِّلهم، ويعوِّقهم، عن السعي في طريق الفضيلة، كما هو مكتوبٌ: "في طريقي نصبوا لي فخاخًا وحبالاً شبكوها في مسالكي" {مز١٤٠: ٥}.

📖 فلما رآها منصوبةً كشبه الفخاخ، التي ينصبها الصيادون للوحوش، تعجّب، واحتار من كثرتها، ومن أنّ الذين يسقطون فيها لا يخلصون، وهي مثل فخّ الشره، وامتلاء البطن، وفخّ محبة الفضة، ومحبة الزنى، والمجد الباطل، والكبرياء ... وبقية الأوجاع التي أظهرتها له الملائكة، كما أظهروا له جميع الحيل والخداعات، التي يُخفون بها فخاخهم ويقيِّدون الإخوة بها.

📖 فلما تعجّب واحتار، من كل ذلك بكى وتنهّد، وقال: الويل لنا نحن المتوحدين، كيف نقدر أن نخلص من كل هذه، ولا نكبَّل بها‘؟! فقالت له الملائكة: "الاتضاع يخلِّص منها كلها، ولا يسقط فيها، الذين اقتنوا الاتضاع" وهم لا يقصدون الاتضاع وحده، بل ومعه الجهاد، والعمل.

📖 لأنّ العمل يشبه اللحم، والاتضاع يشبه الملح، فإذا عدم اللحم الملح ينتن ويفسد، وإذا اجتمع العمل الجسدي، والجهاد المخفي في الذهن، الذي في الهدوء، والصلاة بغير فتور، والاتضاع الكامل، فهي معًا تغلب جميع الأوجاع، وجميع الشياطين لا تصل إلى هؤلاء العمّالين، كما قالت الملائكة للقديس أنطونيوس.

📖 في أحد الأيام جاء بعض الشيوخ لرؤية أنبا أنطونيوس، وكان بينهم أنبا يوسف، وأراد الشيخ أن يمتحنهم، فعرض عليهم نصًّا من الأسفار المقدسة، وسألهم مبتدئًا من الأصغر، عن معنى هذا النص، فقال كل منهم رأيه حسب مقدرته، ولكنه قال لكل واحدٍ منهم: أنت لم تفهمه. وأخيرًا قال لأبّا يوسف:" كيف تفسِّر هذا القول؟

📖 فأجاب: لا أعرف. حينئذٍ قال أنبا أنطونيوس: بالحقيقة إنّ أبّا يوسف قد وجد الطريق {طريق الاتضاع وإنكار الذات} لأنه قال: لا أعرف.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٦٣ ـ ٦٤

📖 كُشِف لأنبا أنطونيوس في البرية، أنه كان هناك واحدٌ مساويًا له في المدينة، وكان هذا طبيبًا، ويُعطي ما يكتسبه للفقراء، والمعوزين، ويقدِّس الله كل يوم، حيث يقضي النهار كله، يرتل مع الملائكة الثلاثة تقديسات.

📖 **قيل عن أنبا أنطونيوس:** إنه بينما كان يصلِّي في قلايته ذات مرةٍ،

سمع صوتًا يقول له: يا أنطونيوس، إنك لم تصل بعد إلى درجة رجلٍ يعمل خيّاطًا، وهو ساكن في الإسكندرية. فنهض أنطونيوس في الصباح، وأخذ معه جريدة نخل وسافر إليه، فلما رآه الرجل اضطرب. فقال له الشيخ: أخبرني ماذا تفعل وكيف تعيش؟

📖 فقال له الخياط: أنا لا أعرف أنني أفعل أي صلاح، أعرف فقط أنني عندما أقوم في الصباح، قبل أن أجلس إلى عمل يديَّ أشكر الله وأسبِّحه، وأنا أضع أعمالي الشريرة نُصب عينيَّ قائلاً: كل الناس الذين في هذه المدينة سيدخلون ملكوت الله بسبب صدقاتهم، وأعمالهم الصالحة، ما عدا أنا فسأرث العقاب على خطاياي.

📖 وأيضًا في المساء قبل أن أنام أفعل نفس هذه الأمور.

📖 فلما سمع أنبا أنطونيوس ذلك قال: مثل الرجل الذي يعمل في الذهب، ويعمل أشياء جميلة نظيفة، وهو في سلام، هكذا أنت بأفكارك الجميلة، سترث ملكوت الله، في حين أنني أنا الذي قضيتُ كل حياتي، في البرية منعزلاً عن الناس، لم يحدث أنني فُقتُ عليك إطلاقًا.

📖 **سأل إخوةٌ شيخًا:** لماذا وجّه الله أبانا أنطونيوس وآباء آخرين في هذا العالم إلى علمانيين، من الرجال والنساء، فرأوا فضيلتهم ومدحوهم؟

📖 **فأجاب الشيخ:** من أجل اتضاع الآباء {أي لكي يتضعوا}، وتعزية العلمانيين. فالآباء كانوا أغنياء بالأعمال والجهاد، وكانوا محتاجين إلى اتضاع أكثر، والأفاضل الذين في العالم، كانوا أغنياء بالاتضاع، ومحتاجين إلى الشجاعة، والتعزية، فأرسل الله عظماء قديسين إلى الأفاضل، الذين في العالم، حتى ينتفع كلا الطرفين، ويكمل عونهم: هؤلاء بالأعمال والاتضاع، وأولئك بالرجاء والعزاء.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٦٤

📖 **سأل إخوةٌ شيخًا:** لماذا لما طلب بعض الآباء من الله، أن يُعرِّفهم بمن يشبههم من القديسين، كان يقودهم إلى قوم محتَقَرين في العالم، كما قاد أنبا أنطونيوس إلى ذلك الإسكافي، وأنبا مكاريوس إلى المرأتين، وأنبا ببنودة {بفنوتيوس الصعيدي} إلى ذاك اللص صاحب المزمار ... وغيرهم.

📖 **فأجاب الشيخ:** إذا وصل الصدِّيقون الكاملون إلى علو التدبير الممجَّد، يمتلئ قلبهم نورًا، وفرحًا بالله، وإذ تكون لهم دالّة عنده - كدالّة يوحنا الرسول، التي جعلته يسأل الرب على مائدة العشاء الربّاني عمّن سيسلِّمه - كانوا يطلبون أن يكشف لهم إلى أيّة درجةٍ وصلوا، وبمَنْ مِن القديسين تشبّهوا، ليكون لهم بذلك عزاء، ويزدادون حرارةً في حب الله.

📖 والرب بحكمته وصلاحه، لا يعطيهم طلبتهم، إذ ليس لهم فيها ربح، بل كان يقودهم إلى قوم محتَقَرين في العالم، ذوي صلاح، واتضاع، ولم يكن بقاؤهم في العالم بهواهم، بل بحكم العادة، أو مغصوبين، أو عن ضرورةٍ، وذلك لثلاثة أسباب: الأول: لكي يتضعوا، ولا يتكبّروا، والثاني: لخلاص الذين قادهم إليهم، والثالث: لكي يُعرَف حينئذٍ أنهم كاملون، إذا اتفق مع برِّهم محقرة، واتضاع، وندم، مثل الخطأة.

📖 وقال أنبا أنطونيوس أيضاً:" اعتبر نفسك لا شيء، لأنّ عدم اعتبارك لنفسك، هو دليل الاتضاع، والاتضاع يلد المعرفة، والمعرفة تلد الإيمان، والإيمان يلد الطاعة لله، والطاعة لله تلد المحبة الأخوية.

📖 **سأل إخوة شيخًا:**

📖 قال أنبا أنطونيوس، إنّ الاتضاع هو الايجازي الإنسان الشر بالشر، وإن كان لم يصل إلى هذه الدرجة، فليحفظ السكوت والهدوء، فكيف

من الهدوء يصل الإنسان إلى هذه الدرجة؟

📖 **فقال الشيخ:** عندما ينظر الإنسان في الهدوء إلى المسيح مصلوبًا، ممّن قد أحسن إليهم، ويرى نفسه مصلوبًا معه، ممّن أحسن هو إليهم، فهو يسأل الصفح عنهم، فقد تشبّه به الشهيد إسطفانوس في ذلك، فصار المسيح مثالاً لنا في الصبر. وكما علّمنا القديس بولس الرسول.

📖 فلننظر يا إخوة إلى صليب ربنا، لنرى كم صبر من أجل الخطاة. ولا تملُّوا، ولا تنحلّ نفوسكم من الصبر، والضيق، والشتيمة، والموت من أجل حبّه، واطلبوا بالصلاة الغفران لمن يضايقكم، كما طلب ربنا عن صالبيه، وكما طلب إسطفانوس عن راجميه، فما دام الأخ يقتدي به في ذلك، مع العمل بجميع الوصايا، فهو يتضع، ويقوى على كل الأوجاع، ليس بالصبر على الشتم بغير مجازاة فحسب، بل يفرح بذلك كثيرًا، ويكمّل كل الفضائل.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٦٤

📖 **قال شيخ {الأنبا أنطونيوس}:** إذا لم يأتِ علينا قتالٌ، فعلينا أن نتضع جدًا، عالمين أنّ الله لمعرفته بضعفنا، رفع عنا القتال، ولكن إن افتخرنا، يرفع عنا ستره {أي معونته} فنهلك.

📖 **سأل إخوةٌ شيخًا:** قال أنبا أنطونيوس: إذا كنا بغير قتال، ينبغي أن نخاف كثيرًا، ونتضع قدام الله، وهو يعرف ضعفنا، ويظلِّل علينا بيمينه، ويحرسنا، وإن تكبّرنا، فهو يرفع عنا ظلّه فنهلك، فسِّر لنا ذلك:

📖 **فأجاب الشيخ:**

📖 يوجد وقت علينا أن نتضع فيه، في زمان الشدّة، والضيق، والقتال،

وفي زمان الهدوء، والسلامة، لأننا نحن في كل حين، محتاجون إلى الله، ففي زمان القتال، يعطينا العون، ويقوّينا على العمل بالصبر، وفي زمان السلامة، والراحة، يحفظنا من الكبرياء، ويثبّتنا بغير سقوط، لئلاّ ننحلّ وننساه، فهو لا يشاء، أن نكون كل حين في الضيق، أما إن كنا في زمان الضيق، والقتال، نتضع من أجل الخوف، والصعوبة، وفي زمان الراحة، والأمن، ننساه، ونتكبّر، فإنه يرفع عنا عونه، ونهلك، في السقوط، وقطع الرجاء، فإذًا لا يوجد وقت ألا ونحن محتاجون فيه إلى الاتضاع، في كل حين، وفي كل مكان، وكل فعل.

📖 **وقال أنبا أنطونيوس:** إنّ جميع القديسين من بعد الله، يأتون إلى المسكنة، التي هي اتضاعهم، ويرتفعون بالمجد والكرامة، وينسون سيرتهم الأولى، لكن علامة اتضاعهم، هي مسكنتهم أمامهم في كل حين، ونحن أيضاً فلنكن هكذا، ونميّز الكتب، ونذكر كل ما يُقرَأ فيها.

📖 بالحقيقة، يا أولادي، إننا إذا أعطينا كل قوّتنا، أن نطلب الله، ونسأله، فليس لنا في ذلك فضلٌ، لأنّ كل إنسان يطلب الله، ويسأله، فهذه هي طبيعة جوهره، أن نسأله، وكل خطية يفكر فيها الإنسان، هي غريبة عنه، وليست هي في طبيعة جوهرنا.

📖 بالحقيقة، يا أحبائي في الرب، أيها الذين أعدُّوا ذواتهم، أن يرفعوها قرابين لله، بكل طهارة، بالحق إنني لم أخفِ عنكم ما ينفعكم، لكن الأمور التي رأيتها أشهد لكم بها: أنّ المضادّ للفضيلة، يظل بعيدًا عن الحق، في كل حين، وكل الذين يحبون أن يحيوا بالعبادة ليسوع المسيح يُضطهدون، ولكن روح الله لا يدخل في الضعيف النفس، ولا في جسدٍ مملوءٍ من الخطية.

📖 اصنع لك صبرًا، كما علمتَ من الشهداء وجهادهم، ونحن لا نرضى، أن نُشهِدَ سريرتنا علينا. فلتكن نفسك عندك أفضل، من كل شيء، وأنت تدرك رتب الفضيلة بلا تعبٍ، لأن كل ما في العالم

يفنى، أما النفس فهي غير بالية.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٦٦



📖 قيل: إنّ أخًا كان مقهورًا من الغضب، ذهب مرةً لزيارة أنبا أنطونيوس، ولما انتهوا من الخدمة {أي الصلاة العامة} أراد أنبا أنطونيوس أن يمتحنه، ليرى ما إذا كان قد غلب وجع الغضب، فقال له: انهض واتلُ شيئًا مما حفظته.

📖 فلما وقف الأخ قال للشيخ: في أيهما تريد أن أتأمل، في العهد القديم، أم في الجديد؟ فلما سمع أنبا أنطونيوس هذا الكلام، قال له: اجلس، فالمتكبِّر لا يمكن شفاؤه.

📖 فلما جلس الأخ قال له الشيخ: أنا أقصد أن أقول: انهض، تأمل قليلاً فيما حفظته، ولما نهض الأخ قال للشيخ: أتريد أن أفعل ذلك في العهد القديم أم الجديد؟

📖 فقال له الشيخ: اجلس أيها المتكبِّر للغاية، وجلس الأخ مرةً أخرى.

📖 فقال له الشيخ: انهض وتأمل قليلاً فيما حفظته. فقال له الأخ مرةً أخرى: أفعل ذلك في العهد القديم أم في العهد الجديد؟

📖 فقال له الشيخ: في الحقيقة يا ابني إنك كاملٌ في كلا العهدين القديم، والجديد، فقُل ما تريد!

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٦٧



📖 كان المغبوط أنطونيوس لا يعتبر صُنعه لما يوافقه أمرًا سليمًا بنفس الدرجة التي فيها يصنع ما هو نافعٌ لقريبه.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٧٤



📖 فيا أولادي، ما الذي أحوج ربنا يسوع المسيح حتى شدَّ وسطه بمنديل وتعرَّى وصبَّ ماءً في مغسلة وغسل أرجل الذين هم دونه {يو١٣: ٤و٥} ألا لكي يعلِّمنا الاتضاع، فأظهره لنا بهذا المثال الذي صنعه؟ إنّ كل الذين يريدون الرجوع إلى رتبتهم الأولى لا يمكنهم

ذلك ألا بالاتضاع، لأنه من البدء كانت حركة الكبرياء هي التي أسقطت صاحبها من السماء. فإذا لم يكن في الإنسان الاتضاع الكثير بكل القلب وبكل النيَّة وبكل الروح وبكل النفس وبكل الجسد، فلن يرث ملكوت الله كما هو مكتوبٌ {١كو٦:١٠، غل٥:٢١، أف٥:٥}.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ١٤٣

الرسالة السادسة عشرة

للأنبا أنطونيوس

📖 **عن التواضع والانسحاق:**

📖 ١- لنتكلم، يا أولادي الأحباء، عن اليسير من أخبار الآباء القديسين الأطهار، الذين رفعهم الله لأجل تواضعهم، ومسكنتهم الأولى، وأعطاهم المجد والغنى هاهنا، لكونهم تواضعوا من كل قلوبهم، قبل تعظيم الله لهم.

📖 فنخبركم أولاً عن أب الآباء إبراهيم، أن الله رفعه من المسكنة إلى الغنى ومن الهوان إلى المجد، وكل هذا كان جسدانياً.

📖 ولم ينس إبراهيم مسكنته الأولى، بل عاش ساكناً في مظالٍّ.

📖 وكذلك إسحق ويعقوب. وكان يمكن لإبراهيم أن يبنى لنفسه القصور في كل مكان، إذ كان قد صار له من الغنى الكثير، من الذهب والفضة والعبيد والإماء والمواشي، ولكنه إذ كان يعلم أن قلبه إذا داوم تذكار المسكنة، فلن ينسى كثرة الخيرات التي صنعها الله معه، ولذلك فهو لم يفعل ذلك {أي لم يسكن القصور} بل سكن المظالّ.

📖 ولذلك ظهر الله له ومعه ملاكان، وهو جالسٌ عند بلّوطات ممرا.

📖 ولما أراد أن يهتم بربنا وملاكته، لم يأمر أحداً من عبيده أن يصنع ما أراده، لئلاّ ينسى النعمة التي أعطاها له بعد تواضعه ومسكنته.

📖 بل هو بنفسه بشيخوخته الحسنة، التي كانت تناهز المائة سنة، مضى إلى قطعانه، وأتى بعجل جيِّد وذبحه، وأمر سارة زوجته

نفسها أن تعجن ثلاثة أكيال سميذاً، وكان كل عبيدهما وإمائهما قياماً حولهما.

📖 ولما قدّم لهم إبراهيم ليأكلوا كان واقفاً بين أياديهم كالمسكين، الذي ليس له عبيد. ولأجل هذه المسكنة التي أظهرها أمام الرب، أظهر الرب له نفسه، وكمَّل له كل إرادته، وقال له في ذلك اليوم: «إنه في مثل هذا اليوم من العام المقبل سيكون لسارة ولد» {تك ١٨: ١٠}. وكان كذلك ورُزقا إسحق.

📖 ٢- وإسحق هذا كان غنياً جداً، ولكنه تمسكن بقلبه، حتى إن الفلسطينيين كانوا يظلمونه كواحد مسكين. أما هو فلم ينتقم منهم {تك٢٦: ١٩-٢١} فكان غناه يزداد أكثر منهم.

📖 وهكذا يعقوب، لما أراد أن يذهب إلى ما بين النهرين، قبل نياحة أبيه إسحق، وبعد أن أخذ بركته، ترك عنه كثرة الغنى، وسافر بمسكنة، ولم يكن معه سوى عصاته، وزاد لكفافه في الطريق.

📖 وكان إذا رقد يضع تحت رأسه حجراً.

📖 ولذلك استغنى بالأكثر في بيت خاله لابان.

📖 ولما أراد أن يرجع إلى بيت أبيه، لم ينسَ المسكنة بسبب ما صار له من كثرة الغنى، لأنه كان دائماً يسير بالمسكنة، بل إنه أظهرها أمام الرب قائلاً: «إنني عبرتُ الأردن بعصاتي والآن صرتُ جيشين» {تك٣٢: ١٠}.

📖 وانظروا أيضاً كيف أنه لم ينسَ المسكنة حتى وقت نياحته.

📖 ولما سجد على طرف عصاته، وكان أولاده حوله، أوصاهم قائلاً: «لا تنسوا مسكنتكم الأولى، يا أولادي، بسبب ما صار لكم من هذا الغنى» {حسب النص}.

📖 وكانت عصاته بيده في كل وقت، حتى لا يتكبَّر قلبه بكثرة غناه، عندما ينظر إليها، ويذكر العبودية التي عاشها في بيت خاله لابان،

لأن العصا كانت بيده عندما كان يرعى قطعان غنمه.

📖 وهكذا يوسف لما ملك على مصر، لم ينسَ مذلّته، ولم يستح أن يُظهر ذلك لفرعون، بقوله لإخوته: «إذا تقصَّى منكم فرعون فقولوا له: إن عبيدك رعاة غنم» {تك٤٦:٣٣-٣٤}، وقد فعل ذلك حتى لا يكون له فخرٌ عند فرعون.

📖 فانظروا كيف أن مُلكه وغناه، لم يُنسياه مذلته ومسكنته.

📖 ٣- وهكذا موسى، كبير الأنبياء، لما صار ابناً لابنة فرعون، ومُلِّك على خزائن مصر جميعها {عب١١:٢٦}، ذكر إخوته المولودين من إبراهيم، الذي رفعه الله من تواضعه ومسكنته.

📖 فطلب حياتهم، وهرب من مصر، وصار غريباً في أرض مديان أربعين سنة، وكان خبزه وماؤه على كتفه وهو يرعى الغنم، فلما نظر الله إلى كثرة تواضعه خاطبه قائلا: «ارجع إلى مصر وكن رئيساً على شعب الله» {خر٣:١٠}، فقال موسى للرب: «انظر لك آخر غيري يصلح لهذا الأمر لأني لا أصلح له» {خر٤:١٠}.

📖 فأغضب الرب بهذا القول، وكان قوله هذا بالطبع احتقاراً لذاته لأنه لم يتكبَّر قط. وبسبب كثرة تواضعه عظَّمه الله وأعطاه علامةً في عصاته لكيلا ينسى المسكنة بل يعترف بفضل نعمتها.

📖 وأمره أن يصنع الآيات والعجائب بالعصا التي بيده، وكل الآيات والعجائب التي أجراها الرب معه كانت بواسطة عصاته، ليكون تذكار مسكنته معه ولا ينساه بسبب تلك العصا التي كانت دائماً بيده والتي بها شقّ البحر وبها صنع العجائب في مصر.

📖 أما البحر، فلما كان يرى عمود النور يتقدّم أمام الشعب كان ينبغي أن ينشقّ ويولي هارباً، ولكن ذلك لم يحدث، بل إن الله جعل موسى يشقّ البحر بعصاته التي بيده، لكي إذا تعظَّم قلبه، لكون البحر خاف منه، ينظر إلى عصاته التي بيده، ويتذكر أنها هي التي كان يرعى

بها الغنم في البرية، وهو غريب ومسكين فيتضع.

📖 فهذه العصا كانت لموسى لسببين:

📖 الأول: تعظيماً له لأجل كثرة العجائب التي كان يصنعها بها.

📖 والآخر: تذكاراً لمسكنته، حتى لا يتعظَّم بقلبه، بل يقول إن هذه القوة ليست لي، بل هي للرب.

📖 ٤- وقد قيل أيضاً عن دبورة إنها لما نالت من الله تلك الرفعة العظيمة، التي هي تدبير الشعب كله، لم يرتفع قلبها بل كانت تذكر طقس النساء، وتعتبر أن الرجل هو رأسها {١كو١١:٣}.

📖 فعندما أرادت أن تحارب سيسرا الملك أرسلت إلى باراق، وأعطته السلطان لكي يحارب سيسرا.

📖 أما باراق الصدّيق، فلم تضلُّه هذه الكرامة العظيمة، ولا نسى تدابير الله، بل قال لها: «إن كنتِ تنطلقين معي فأنا أنطلق» {قض٤:٨}، لأنه كان يعلم أن الله معها، وقد ولاَّها التدبير حتى إن دبورة قالت له: «إنني إذا خرجتُ معك لا تكون لك الكرامة بل يُقال إن سيسرا سُلِّم بيد امرأة» {قض٤:٩}.

📖 فانظروا، يا أولادي، إلى كرامة كل منهما، فقد كان لدبورة أن تقول إن الرب أعطاني هذه الكرامة، ولا أعطيها لآخر، ولكنها ذكرت طقس النساء بسبب اتضاع قلبها.

📖 وكان أيضاً لباراق، لما تولَّى الأمر من دبورة، أن يذهب إلى الحرب وحده لكي يفتخر ويقول: إني أنا غلبتُ سيسرا، ولكنه بالأحرى اتضع حتى تأتيه المعونة من الرب.

📖 وهكذا جدعون أيضاً، لما قال له ملاك الرب: «إنني مُرسلك لمحاربة ملك مديان» {انظر قض٦:١٤}، لم يتكبر قلبه، بل ذكر مسكنته، ولام نفسه بأنواع كثيرة، ليتخلّص من الكبرياء.

📖 فقال أولاً: «يا رب، كن معي بقوتك حتى يخلص إسرائيل، لأني أنا وهذه الربوات مذلولين. وأنا أصغر مَنْ في بيت أبى {وعشيرتي هي الذُّلَّى} في سبط منسَّى» {قض٦:١٥}،

📖 فقال له الملاك: «اذهب وأنا أكون معك» {قض٦:١٦}.

📖 ولكن تواضع قلبه لم يتركه بغير اهتمام، فطلب من الملاك علامات، لأنه كان عند نفسه غير مستحق لهذا المقدار العظيم، ولهذا قويَ على مديان بمعونة الرب.

📖 وكان دائماً يذكر مسكنته الأولى هارباً من العظمة. ولما طلب منه الشعب أن يكون رئيساً عليهم أجابهم باتضاع قلب: «إنني لا أكون رئيساً عليكم، ولا ابني أيضاً، بل الرب هو الرئيس عليكم» {قض٨:٢٣}. وهكذا هرب من الرئاسة ولم تضلّه الكرامة في شيء.

📖 **٥-** وهكذا حنَّة أُمّ صموئيل النبي، كانت تصنع له ثوبًا في كل سنة مما يخصُّها {أي على حسابها} {١صم٢:٩}.

📖 ومعلومٌ أن هيكل الرب لم يكن محتاجاً حتى تأتي أم النبي بملابسه من عندها {١صم٢:٩}، لكن أُمّه فعلت ذلك لأنه دخل الهيكل صغيراً، لئلاّ يقول: إني ملاكٌ، أو أحد القوات، وقد رأيتُ إعلانات في الهيكل.

📖 وكانت تفعل ذلك كل سنة، حتى يعرف ويتحقق ابن مَنْ هو، ويتذكر تواضعه وجنسه، ولذلك كان ينمو بزيادة مُرضيًا لله.

📖 وحنّة أُمُّه أيضاً كانت متضعة وديعة.

📖 كما أن داود النبي كان متضعاً وديعاً. فلنتخذ نحن أيضاً، يا أولادي، الوداعة والاتضاع مثل هؤلاء، لأن داود قال: «اذكر يا رب داود وكل دعته» {مز١٣٢:١}. وعندما كان يرعى غنم أبيه اختاره الله ملكاً مكرَّماً أكثر من جميع بيت أبيه {١صم١٦:٦-١٣}.

📖 ولما مضى ليحارب جليات اتخذ ثلاثة حجارة من الوادي وخبَّأها في جرابه، وأخذ أيضاً عصاته التي كان يرعى بها الغنم، وتقدّم نحو

جليات الجبَّار وحاربه وغلبه بقوة الرب.

📖 وأُحضر أمام الملك شاول وصار مكرَّماً منه. لكنه لم يترك عنه - لأجل كرامة قصر الملك - عصاته ولا جرابه، بل احتفظ بهما معه ليكون قلبه دائمًا متضعًا، ويكون أيضاً مثالاً لنا لنتعلّم نحن.

📖 ولما دُهن بزيت المسحة وصار ملكاً قال: "إنني لم أنسَ مسكنتي وتواضعي ولم أرتفع بقلبي"، وقال عن ذلك صراحةً: «يا رب لم يتعظَّم قلبي ولم تستَعْلِ عيناي، ولم أسلك في عظائم ولا عجائب أكثر منى، وإن كنتُ لم أتضع لكن رفعتُ صوتي مثل الفطيم من لبن أُمّه مثل المجازاة على نفسي» {مز١٣١: ١و٢}.

📖 وهذه المزامير لم يقلها داود ألا وهو ملكٌ، ولم ينسَ مسكنته الأولى بل قال: «صغيراً كنتُ في إخوتي وشاباً في بيت أبى، كنتُ أرعى غنم أبى» {مز١٥١:١}. وهذه الأقوال قالها لكي يعرفها جميع العالم ويتعلّموا الاتضاع والمسكنة.

📖 وهكذا أيضاً إيليا النبي، لما صنع العجائب الكثيرة لم يترك عنه مئزرته، ولا عند صعوده إلى الفردوس، لئلا يتعظّم قلبه لكثرة ما كان يصنع من الآيات، بل إنه بعد صعوده طرحها على تلميذه إليشع.

📖 وكان أيضاً متمنطقًا بمنطقة من جلد لتذكِّره بأنه إنسان مسكينٌ، وبتذكُّره لتلك المنطقة لم ينسَ مسكنته الأولى.

📖 ٦- وهكذا الآباء الرسل، لما ابتدأوا يتبعون ربنا يسوع المسيح كانوا يتذكرون مسكنتهم الأولى دائماً، حتى إن ربنا قال لبطرس في كفرناحوم، عندما طولب بدفع الجزية: «امضِ إلى البحر وأَلْقِ صنَّارتك، وأول سمكة تطلع افتح فاها فتجد إستارًا، فخُذْها وأعطِ عنى وعنك» {مت١٧:٢٧}.

📖 فانظروا، يا أولادي، كيف أن بطرس لم يترك عنه صنَّارته لئلاّ ينسى تواضعه ومسكنته. واعلموا أن ربنا أظهر لنا هذه الأمور لكي

نتضع نحن في ذواتنا، ولكي يُفتضح الشيطان ويخزى وتنطفئ سهامه النارية المتوقدة {أف٦:١٦}.

🕮 وليس هؤلاء المذكورون ومَن شابههم وحدهم هم الذين ذكروا مسكنتهم، بل وربنا يسوع المسيح نفسه دُعي ابن داود وقال عن نفسه: «إن ابن الإنسان لم يأتِ ليُخدَم بل ليَخدِم» {مت٢٠:٢٨}.

🕮 وكان إذا قيل له: «أنت ابن الله» {مر٨:٣٠، لو٤:٤١} كان ينتهر مَن يقول ذلك. وإذا صنع العجائب والأشفية كان يأمرهم قائلا: «لا تُعلِموا أحداً» {مر١:٤٤}، وكان ذلك تواضعاً منه لأجلنا.

🕮 ولم يكن تَرْكه للافتخار خوفًا منه، كلاّ لأنه قادرٌ أن يُظهر قوة لاهوته في أي وقت أراد، بل إنّ ذلك كان منه ليعلِّمنا أن نحفظ مسكنتنا وضعفنا لكي ننظر نحن الرب فنتواضع، لأنه ظاهرٌ ألا أحد يمكنه أن يتضع بحقيقة قلبه ألا مَنْ قد نظرَتْ نفسه الرب.

🕮 ٧- واعلموا، يا أولادي، أن كثيرين يسعون بالاتضاع وهم ليسوا كذلك بحقيقة قلوبهم. فهُمْ في ظاهرهم متضعون أمام الناس، وهم لم ينظروا كرامة الله. فهذا الأمر {الاتضاع الداخلي} لا يناله أحدٌ بكثرة الذهب والفضة والنحاس، ولا بالتقرُّب من الملك الأرضي ولا من جنوده، بل إنه مذكورٌ عن الآباء الأطهار القديسين أنهم إذا جاهدوا ونظروا الرب فإنهم يتواضعون بالأكثر.

🕮 لأننا سمعنا المكتوب عن أيوب أنه قال للرب: «أنت تعلم، يا رب، أنني لستُ مذنبًا، ومَنْ هو الذي يخلِّص من يديك» {أى١٠:٧}؟ «ليت بيننا واسطة للحكم» وبقية القول {أي٩: ٣٣}.

🕮 ثم إن أيوب لما رأى الرب في سحابة وتكلم معه وانفتحت عينا قلبه ونظره اعتبر نفسه تراباً ورماداً، وندم لكونه تكلّم مع الرب {انظر أي٤٢: ٦}. وقال: «إني أضع يديَّ على فمي لأني تكلّمتُ مرةً ولا أرجع إلى مثلها» {أى٤٠:٤-٥}.

📖 وهكذا أيضاً إشعياء النبي بكَّت الشعب أولاً على خطاياهم، ولكنه بعد أن رأى رب الصباؤوت والسيرافيم قيامًا حوله أظهر تواضعه بالأكثر قائلاً: «الويل لي لأني إنسان خاطئ نجس الشفتين» {إش٦:٥}.

📖 وتلاميذ ربنا يسوع المسيح كانوا يأكلون ويشربون معه، ولم يخافوا عند مفاوضته لهم. لكنه لما تجلَّى على طور {أي جبل} طابور وتغيَّر شكله أمامهم سقطوا على وجوههم، وعرفوا مسكنتهم وتواضعوا وعلموا أنهم لا شيء أمام مجد السيد المسيح. وتوجد عندنا شهادات كثيرة كهذه، لأنّ سبب كثرة تواضع القديسين هو ما رأوه من مجد الله.

📖 وما عمله ربنا مع تلاميذه يُقنِعنا بالأكثر لكي ما نعرف أن الاتضاع الحقيقي يكون للنفس في هذا العالم برؤيتها من بُعد للمجد المُزمع أن تناله، لأن الإنجيل المقدس يقول: «إن ربنا يسوع لما علم أن الآب قد سلَّم في يديه كل شيء، قام عن العشاء وخلع ثيابه واشتدَّ بمنديل وصبَّ ماءً في لقَّان وبدأ يغسل أرجل تلاميذه ويمسحها بالمنديل الذي اشتدِّ به» {يو١٣:٣-٥}، لأن تلاميذه صاروا متضعين.

📖 ٨- وهكذا، يا أحبائي في الرب، إذ قد نظرتم مجد الرب وعرفتم ميراثه الذي ستنالونه، اتركوا عنكم مجد البشر وداوموا في هذا الاتضاع العظيم. ولا تنتقلوا من موضع إلى موضع لأجل مجد الناس فتنسوا مسكنتكم الأولى، لأني أرى قوماً هكذا هي صورتهم ويطلبون مجد الناس.

📖 فإذا حصلوا على ذلك في مجامعهم ينتقلون إلى مجامع أخرى لكي يحصلوا على مزيد من مجد الناس. فإذ قد عرفتم الآن هذا، يا أولادي، فلا تنتقلوا من مجمع إلى مجمع لأجل مجد الناس، بل كونوا عند ذواتكم كالأطفال، وتشبّهوا بتلميذي يوحنا المعمدان لأنهما لم

يتركاه بقصد الافتخار بغيره، بل لما علما أن الرب يسوع أعظم من يوحنا، بشهادة يوحنا نفسه عنه، تبعاه لكي يصيرا من الأطفال الجدد.

📖 فاصنعوا أنتم هكذا في كل حين عندما تذهبون إلى مَنْ هو أكبر منكم ليتمَّ فيكم المكتوب: «ليتجدّد شبابك مثل النسر» {مز١٠٢:٥}.

📖 ٩- وقولوا إننا خطاة وابكوا على أرواحكم بسبب ما فعلتموه بقلِّة المعرفة، وبهذا تكون بالحقيقة إرادة الرب كائنة معكم وعاملة فيكم، لأنه صالحٌ ويغفر خطايا كل من يرجع إليه من البشر، ولا يذكرها بعد،

📖 بل إنه يريدهم أن يذكروا هم خطاياهم السابقة لئلاّ ينسوها فيصيروا مطالَبين بما قد غُفر لهم من الخطايا. هكذا جرى لذلك العبد الذي ترك له سيده ما كان عليه من الوزنات، فلما نسي ذلك وتصرّف بجهل مع رفيقه في العبودية طلب منه سيده كل ما كان له عليه، أي ما كان قد تركه له، لأنه لم يرحم رفيقه في العبودية فيترك له المائة دينار التي هي مقدارٌ يسيرٌ بالنسبة لِما تُرك له {مت١٨:٢٤-٣٤}.

📖 وموسى أيضاً أوصى شعبه في البرية ألا ينسوا خطاياهم الأولى بقوله لهم: «إذا دخلتم الأرض التي ترثونها فاحترسوا إذا استغنيتم من أن تأكلوا وتشربوا وتبطروا، لكن اذكروا العبودية التي كانت لكم في مصر {انظر تث٨: ١١-١٤}.

📖 وما أغضبتم الرب به أيضاً في البرية» {تث٩:٧}،

📖 «ويكون هذا التذكار لكم طول أيام حياتكم» {تث٤:٩}.

📖 وهذا تعليمٌ لنا، يا أولادي، إذا ما صرنا عبيداً زماناً طويلاً بمصر، التي هي الخطيئة التي استُعبِدنا لها بإرادتنا. فلنجاهد، إذاً، أن ندخل أرض الميعاد، وإذا دخلنا فلا ننسى عبوديتنا بل نذكرها دائماً، لئلاّ نأكل ونشبع ونبطر.

📖 وليس موسى وحده هو الذي يعلِّمنا ذلك، بل وسائر الأنبياء أيضاً

هكذا يعلِّموننا ألا ننسى خطايانا التي غفرها الله لنا ونسيها هو، بل نكون نحن لها ذاكرين كل حين لكي نكون على الدوام متضعين أمام الرب، مثل قوم ماثلين أمام مَنْ له عليهم دين.

📖 وانظروا إلى داود النبي أيضاً، إذ إنه لما أخطأ مع امرأة أورِيَّا وبكَّته ناثان النبي لأجلها ولأجل ما صنعه بزوجها أيضاً، فعندما سمع التبكيت ندم وتواضع لوقته، ولهذا قال له ناثان: «إن الله قد غفر لك خطاياك» {٢صم١٢:١٣}.

📖 لكن داود لما حظيَ بالصفح عن خطاياه لم ينسَها ولا ترك تذكارها عنه، بل كتبها في المزمور الخمسين {سبعينية}، وصار ذلك تذكاراً في جميع الأجيال من جيل إلى جيل. ولما حظيَ بالصفح قال: «إني اعلم المخالفين طرقك وإليك يرجع المنافقون» {مز٥٠:١٥}.

📖 وهذا كله قاله داود ليتعلّم منه كافة الخطاة ويتوبوا مثله، ولا ينسوا خطاياهم التي تُترك لهم، بل يكونوا لها ذاكرين في كل وقت.

📖 وهكذا قال الرب في سفر إشعياء النبي: «إني أمحو خطاياك ولا أذكرها» {إش٤٣: ٢٥}، أما أنت فاذكرها لكي تتزكّى. ولهذا يجب على الخاطئ، إذا ترك له الله خطاياه، ألا ينساها هو بل يذكرها لكي يتزكّى. وقال الرب أيضاً في إرميا النبي: «ارجعوا إليَّ يا جميع بيت إسرائيل فلا آتى بتبكيتي عليكم، لأني رحومٌ يقول الرب، ولا أغضب عليكم إلى الأبد، ولكن اعرف أنت إثمك» {إر٣:١٢-١٣}.

📖 وأنك قد صرتَ جاهلاً بذاتك ومنافقاً على إلهك. هكذا نحن، يا أولادي، يجب علينا إذا ما غفر لنا ربنا خطايانا ألا نغفرها نحن لذواتنا، بل نذكرها دائماً بتجديد التوبة.

📖 ولهذا فإن يوحنا المعمدان لما كان يعمِّد الشعب للغفران أمرهم قائلاً: «لا تكونوا بغير اهتمام بسبب غفران خطاياكم، بل اصنعوا

ثماراً تليق بالتوبة، لأن ها هوذا الفأس موضوعٌ على أصول الشجر، فكل شجرة لا تثمر ثمرةً صالحةً تُقطَع وتُلقى في النار» {لو٣:٨-٩}.

📖 فهذه كلها ذكَّرْتُكم بها، يا أحبائي، لأنني أذكر عظم فضيلتكم، ولئلاّ تتغافلوا فيُخفى نوركم، بل أن تزدادوا ثماراً تليق بإسكيمكم الملائكي الذي أنتم لابسوه.

📖 ١٠- واعلموا هذا أيضاً، كيف أنه لما وجد ذلك الإنسان الكنز المخفي في الحقل، باع كل مقتنياته واشترى ذلك الحقل {مت١٣:٤٤}. فأنتم الآن، يا أحبائي بالرب، قد ظهر مجدكم في مجامع الشركة جميعها،

📖 لكن لا تتفكّروا في هذا لئلاّ تتعظموا، بل باتضاعكم ووداعتكم اذكروا مسكنتكم الأولى، فتصيروا كمن لا يعلم ذلك.

📖 لأن موسى النبي لما تمجَّد لم يعلم ببهاء وجهه لسبب تواضعه ووداعته، ولما علم الشعب ذلك وصار في خوف عظيم من نظره إياه ستر موسى وجهه {خر٣٤:٢٩-٣٣}.

📖 هكذا أنتم يا أحبائي، إذا تركتم عنكم خيرات هذا العالم الزائل الذي هو أرض الأموات، كما تركه مَن تقدَّم ذكرهم، فليكن رجاؤكم قوياً لكي تنالوا الخيرات من الرب في أرض الأحياء.

📖 ولا تطلبوا، يا أولادي المباركين، أن تُرضوا الناس الذين في كورة الأموات، وإلاّ فلن تستطيعوا أن تُرضوا الرب في كورة الأحياء.

📖 وإذا نلتم الخلاص من خطاياكم، فلا تغفروا أنتم وحدكم لأنفسكم لئلا تكون ثمار توبتكم عاجزةً. بل تشبّهوا بمعلِّم المسكونة بولس الرسول الذي بعد أن غفر له الرب بظهوره له وكلامه معه لم يغفر هو لذاته وحده ولم ينسَ جهالته الأولى التي نسيها الرب برحمته، بل قال: «إني كنت مضطهِداً لكنيسة الله» {١كو١٥:٩، غل١:١٣}، وأمثال ذلك.

📖 وربنا يسوع المسيح يحفظكم في طاعته إلى الأبد. هذا الذي ينبغي

له التقديس والتسبيح مع أبيه وروح قدسه الآن وكل أوان آمين.
كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ١٦٨ ـ ١٧٦

📖 **قال القديس أنطونيوس:**
📖 "أحب الاتضاع فهو يغطي جميع الخطايا {يغفرها}".
كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٠٣

📖 مرة أبصر أنبا أنطونيوس فخاخ الشياطين مبسوطة على الأرض كلها، فتنهد وقال: "يارب، من يفلت من كل هذه؟!".
📖 فأتاه صوت من السماء قائلاً: "المتضعون يفلتون منها".
كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٠٣

📖 **قال القديس أنبا أنطونيوس:**
📖 "اعلم إن الاتضاع هو أن تعد جميع البشر أفضل منك، متأكدا من كل قلبك إنك أكثر منهم خطيئة، ويكون رأسك منكساً، ولسانك يقول لكل أحد: "أغفر لي" ــ "أظلم نفسك لكل إنسان تمتلك الاتضاع. والاتضاع يغفر الخطايا كلها".

📖 "لا تتوهم بأنك عالم، وحكيم. لئلا يذهب تعبك سدي، وتمر سفينتك فارغة". ـ "عود لسانك القول في كل شيء، وفي كل وقت، ولكل أخ، والله تعالي: "أغفر لي" فيأتيك الاتضاع".
📖 "ارفض الكبرياء، واعتبر جميع الناس أبر منك".
كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٠٣ ـ ٣٠٤

{١١}
كتاب فردوس الآباء

📖 **طلب أنبا شيشوي من أبّا أور قائلاً:**

قل لي كلمة. فقال له: هل تثق فيَّ؟ فأجاب: نعم.

فقال له: اذهب وما تراه فيَّ افعله أنت أيضاً.

فقال له أبّا شيشوي: ماذا رأيتك تفعله يا أبي؟

فقال الشيخ: إنني في ذهني أضع نفسي تحت كل الناس.

قال أنبا أور: إنّ تاج الراهب هو الاتضاع.

وقال أيضاً: إنّ مَنْ يُكرَّم ويُمدَح أكثر مما يستحق سيلاقي دينونةً أعظم، ولكن الذي يعتبر نفسه غير محسوب بين الناس سينال مجدًا في السماء.

وهو أيضاً أعطى هذه المشورة: عندما تريد أن تُخضِع أفكارك العالية المتكبِّرة افحص ضميرك بعنايةٍ، هل حفظتَ كل الوصايا؟ هل أحببتَ أعداءك وكنتَ مترفِّقًا بهم في بلاياهم؟ هل اعتبرتَ نفسك عبدًا بطّالاً وأردأ من كل الخطاة؟ وهل أكملتَ بالحق جميع متطلّبات الفضائل النسكية؟ فإذا وجدتَ أنك فعلتَ كل هذا فلا تفكِّر في نفسك كأنك صنعتَ كل شيءٍ حسنًا، بل تأكّد أنه حتى التفكير في ذلك محطِّمٌ للنفس تمامًا ويجعل جميع الفضائل بلا فائدة.

وهذا ما كان يعلِّم به هذا القديس: في كل التجارب لا تَشْكُ من أحدٍ آخر، بل قُل في نفسك إنّ هذه الأمور حدثت لي بسبب خطاياي.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٢٠٤



قيل عن الأنبا ايسيذورس: إنه عندما كانت أفكاره تقول له: أنت إنسان عظيم، كان يقول لها: أَيمكن مقارنتي بأبّا أنطونيوس؟ وهل صرتُ مثل أبّا بامو، أو مثل بقية الآباء الذين أرضوا الله؟، وكان بذلك يستريح بفكره.

وعندما كانت الشياطين التي تقاتل البشر تحاول أن تُخيفه، وتوهمه أنه بعد كل ذلك سيذهب إلى الجحيم، كان يُجيبهم: حتى وإن ذهبتُ

إلى العذاب، فأنتم ستكونون تحتي، لأنه بكلمةٍ واحدةٍ ورث لصٌّ الملكوت، ويهوذا الذي أجرى معجزات مع الرسل، فَقَدَ في ليلةٍ واحدةٍ كل تعبه، وسقط من السماء إلى الجحيم.

📖 لذلك لا يفتخرنّ الذي يسلك باستقامةٍ، لأنّ كل الذين وثقوا بأنفسهم سقطوا بين شياطين الجشع. إذن فاضبط فكرك، وليكن أكلك باعتدالٍ وببطءٍ، لأنّ الذي يُسرِع في أكله فهو مثل الذي يطلب أن يأكل كثيرًا".

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٤١٢



📖 **سأل أخٌ أبّا كرونيوس:** كيف يصير الإنسان متواضعًا؟

📖 فقال له الشيخ: بمخافة الله.

📖 فقال الأخ: وبأي عملٍ يصل إلى مخافة الله؟

📖 فقال الشيخ: في رأيي أنه ينبغي أن يبتعد عن كل مشغولية ويعطي نفسه لتعب الجسد، ويذكر بكل ما في وسعه رحيله من الجسد ودينونة الله الرهيبة.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٢٤٨



📖 **قال أبّا إسحق قسيس القلالي:** عندما كنتُ شابًّا عشتُ مع أبّا كرونيوس، ولم يكن يطلب مني أن أقوم بأي عمل رغم أنه كان شيخًا وجسمه يرتعش، ولكنه كان يقوم بنفسه ويقدِّم لي الطعام ولكل واحدٍ يأتي إليه. وذلك لأنه لم يكن يعتبر نفسه أبًا أو رئيس مجمع حتى يأمرَ أي واحدٍ.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٢٤٨



📖 **سُئِل أبّا أموناس:** ما هو الطريق الضيق الكرب {مت٧: ١٤}؟

📖 **فأجاب:** الطريق الضيق الكرب هو هذا: أن تُضيِّق على نفسك فتضبط أفكارك، وتُجرِّد نفسك من مشيئتك لأجل الله، وهذا هو أيضاً معنى الآية: «ها نحن قد تركنا كل شيءٍ وتبعناك» {مت١٩: ٢٧}،

لأنهم لم يكن لهم غِنى ليتركوه، بل تركوا مشيئتهم.
كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٢٥٥

📖 **قال أنبا بفنوتيوس:** أثناء حياة آبائنا الشيوخ، كنتُ أزورهم مرتين في كل شهر، رغم أنّ قلايتي كانت تبعد عنهم اثني عشر ميلاً.
📖 وكلما كنتُ أكشف أفكاري لهم، كانوا لا يقولون لي شيئًا سوى: أينما ذهبتَ لا تدِنْ نفسك، واعتبر نفسك لا شيء، وأنت تجد راحة.
كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٤١٥

📖 **كان أنبا بفنوتيوس يقول:**
📖 الذي يعتبر نفسه لا شيء فأينما ذهب، أو حيثما سكن، يجد راحة.
كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٤٢١

📖 **قيل عن أنبا بامو:**
📖 إنه في ساعة انتقاله قال للقديسين الذين كانوا واقفين بجواره: "أوريجين" الكاهن والمدبِّر و"أمونيوس" - وكانا من تلاميذه المشهورين - ولبقية الإخوة.
📖 قال: منذ أن أتيتُ إلى هذا المكان من البرية وبنيتُ قلايتي، وسكنتُ هنا لا أذكر أنني أكلتُ خبزًا لم أحصل عليه من تعب يديَّ.
📖 ولم أندم على كلمة قلتها حتى هذه الساعة.
📖 ومع ذلك فها أنا ذاهبٌ إلى الله كإنسان لم يبدأ بعد في خدمة الله.
كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٤٣٣

📖 **مدح الآباء للأب سلوانس:**
📖 في أحد الأيام مدح الآباء الأب سلوانس جدًّا في وجوده.
📖 ولما عاد إلى قلايته قال له أبّا زكريا: ألم تجرِّبك أفكارك، يا أبي، منذ قليل بمسرةٍ قليلةٍ {جعلتْك تُسرّ قليلاً}؟
📖 فأجابه الشيخ: حتى لو مدحت جميع أفواه البشر، والملائكة، سلوانس فهو لن يصدِّق أنه فعل شيئًا صالحًا، حيث إنه بذلك لن يمثل

أمام الله. ففي الحقيقة إنّ كثيرين هم الذين يتكلون على أتعابهم، وقد وُجِدوا هناك بعيدين عن الله!

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٦٤



جاء أخٌ مصري ليرى الأب زينون في سورية، وأدان نفسه أمام الشيخ بخصوص تجاربه وأفكاره.

فتعجّب أبّا زينون جدًّا وقال: إنّ المصريين يُخفون فضائلهم، ويدينون أنفسهم على الدوام، على أخطاء لم يفعلوها.

في حين أنّ السوريين، واليونانيين، يتظاهرون بأنّ لهم فضائل لا يملكونها، ويُخفون الأخطاء التي يرتكبونها!

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٦٧

كان أبّا ثيئودور يومًا ما يتسلّي مع الإخوة:

وبينما كانوا يأكلون، كانوا يشربون كؤوسهم باحتشامٍ، ولكن في سكون دون أن يقولوا حتى كلمة "اِغفر لي". فقال الأب ثيئودور: لقد فقد الرهبان أسلوبهم الرهباني، ولا يقولون: اِغفر لي.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٨٠



علمتُ أنّ بعض الإخوة كانوا يزورون أبي الأب يوسف، وعندما كانوا مزمعين أن يرجعوا. قال لهم الأب يوسف: بعد أن تعودوا إلى قلاليكم زوروا الأب "سيمياس"

وتوسلوا إليه أن يقول لكم كلامًا لأجل خلاصكم. فذهبوا إليه، ومكثوا عنده ليلةً ونهارًا، ولم يقل لهم شيئًا ألا هذا: خطاياي هي مثل حائطٍ من الظلمات بيني وبين الرب.

وفي مرةٍ أخرى زاروا الأب يوسف وقالوا له:

عندما جئنا إلى هنا منذ عهدٍ قريبٍ قلتَ لنا أن نزور الأب سيمياس ونطلب منه أن يقول لنا كلمة. وقد ذهبنا إليه ولم يقُلْ لنا شيئًا سوى

هذا: خطاياي هي مثل حائطٍ بيني وبين الله.

🕮 فلما سمع الأب يوسف ذلك صاح وبكى قائلاً: ها هو قد وجد الطريق، أمّا أنا فلم أجد الطريق بعد!

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٨٨

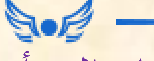


🕮 بينما كان أبّا زكريا جالسًا يومًا ما في الأسقيط ظهرت له رؤية، فأخبر والده قاريون بها، فلم يفهم الشيخ هذا الأمر، فنهض وضربه قائلاً إنّ ذلك هو من الشياطين.

🕮 ألا أنّ أبّا زكريا ظلّ يفكر في الرؤية، ثم ذهب في الليل إلى الأب بيمين لكي يخبره بالأمر وأن قلبه يشتعل في داخله، فرأى أنّ هذا الأمر من الله وقال له: اذهب إلى الشيخ فلان وما يقوله لك افعله".

🕮 فذهب الأب زكريا للشيخ، وقبل أن يسأله سبق واخبره بكل ما حدث وقال له إنّ تلك الرؤية من الله ثم قال له: ولكن اذهب واخضع لأبيك.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٨٧



🕮 **قال أنبا بيمين:** إن أخًا جاء إلى أنبا أموي ليطلب منه كلمة منفعة، ومكث عنده سبعة أيام، دون أن يجيب عليه بشيء.

🕮 ثم صرفه قائلاً: اذهب وراقب نفسك، أما أنا فإنني خاطئ، وخطاياي قد صارت سورًا مظلمًا بيني وبين الله!

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٥١٠



🕮 وقيل إنّ أنبا يؤنس من أجل عظم اتضاعه وحيائه، لم يكن يرفع عينيه قط لينظر وجه إنسان.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٥٢٤



🕮 **سُئل المغبوط أرسانيوس:** كيف أننا مع كل ما تعلّمناه، ومعرفتنا الواسعة، لا نحصل على شيء، في حين أن هؤلاء القرويين المصريين يكتسبون عدّة فضائل؟

🕮 فأجاب: إننا حقًا لا نحصل على شيء من تعليمنا الدنيوي، ولكنّ

هؤلاء القرويين يكتسبون الفضائل والحكم العالية، بجهادهم الشاق.
كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٦٤٣

قيل عن أنبا أرسانيوس: إنه كان مرةً يسأل أحد الشيوخ المصريين عن أفكاره، فرآه شيخٌ آخر وسأله: كيف أنك أنت الذي تعلّمت الكثير باليونانية واللاتينية، تسأل هذا القروي عن أفكارك؟

فأجابه قائلاً: حقًّا إنني حصلتُ على تعليمٍ جيدٍ بالأدب اليوناني واللاتيني، أمّا الألفا فيتا التي أتقنها هذا القروي المصري {يقصد الإفراز والحكمة في عمل الفضيلة}، فما تعلّمتُها بعد!
كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٦٤٣



مرض مرةً أنبا أرسانيوس:

فاحتاج إلى ثمن خبزةٍ واحدةٍ ولم يجد، فأخذ صدقةً من إنسان.

وقال: أشكرك يا إلهي، الذي أهّلتني أن آخذ صدقةً من أجل اسمك.
كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٦٤٤

كان أبّا دانيال يقول عنه أيضاً:

لم يرغب القديس إطلاقًا أن يُجيب عن سؤالٍ يخص الأسفار المقدسة، رغم أنه كان متمكِّنًا من ذلك.

كما أنه كان مدقِّقًا في كونه لا يكتب لأحدٍ.

وكان بصفةٍ عامةٍ لا يتكلم البتّة، ليس لأنه غير قادر على ذلك، إذ أنه كان فيلسوفًا عالِمًا، يستطيع أن يتكلم بكل طلاقةٍ، ولكن بسبب السكون الذي كان فيه، حتى يمنع المجد الباطل، أو حب الظهور أن يجد إليه سبيلاً.

وعندما كان من حينٍ إلى آخر يأتي إلى الكنيسة، كان يقف خلف عامود حتى لا يرى أحدٌ وجهه، ولا ينظر هو إلى الآخرين.

وتجنُّبًا للمجد الباطل، وحب الظهور، كان في الاجتماعات الكنسية يعمل جهده ليتجنَّب الاختلاط بالإخوة.

📖 وكان يُخفي نفسه حتى لا يكون عقله متشتِّتًا، بل يرفعه إلى الله بغير عائق، وهذا هو المثال الذي تركه القديس.
📖 وكان منظره ملائكيًا. وكان جسمه معتدلاً ونحيفًا.
📖 ولحيته الطويلة كانت تصل إلى بطنه. وكان شعره أبيضَ كالثلج.
📖 وشعر جفنيه كان يتساقط من كثرة البكاء.
📖 وكان جسمه يابسًا بسبب أتعابه الكثيرة.
📖 وكان طويل القامة لكنه انحنى من الشيخوخة.
📖 وقد بلغ عمره خمسًا وتسعين سنة، عاش منها أربعين سنة في قصر الإمبراطور ثيئودوسيوس الكبير صاحب الذكرى الطيبة ووالد الإمبراطورين التقيين "أركاديوس" و "هونوريوس".
📖 ثم عاش أربعين سنة أخرى في الأسقيط، وعشر سنوات في "تروجة" {وهي "طره" الآن في الطريق إلى حلوان} بعد بابليون {مصر القديمة} والمواجهة لممفيس {أي على الضفة الأخرى للنيل}، ثم ثلاث سنوات في "كانوب" {أبو قير الآن} قرب الإسكندرية. وفي السنتين الأخيرتين من حياته عاد إلى "تروجة" حيث رقد في الرب وأكمل حياته في سلامٍ ومخافة الله.
📖 لقد كان رجلاً «ممتلئًا من الروح القدس والإيمان» {أع١١: ٢٤}.
📖 وقد ترك لي ثوبه الجلدي وقميصه الشعر الأبيض ونعاله المصنوعة من الليف، وكنتُ أنا غير المستحق أرتديها لكي أنال بركته.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٦٥٨

📖 **كان أنبا أغاثون يقول:** إكليل الراهب اتضاعه.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٦٧٣

📖 **قال أنبا بيمين:** سأل أخٌ أبّا أدونياس {ألونيوس في المراجع الأخرى} قائلاً: 'ما معنى أن يعتبر الإنسان نفسه لا شيء؟
📖 فقال الشيخ: معناه أن تجعل نفسك تحت الخليقة كلها، حتى

المخلوقات غير العاقلة، وأن تعلم أنها بلا لوم وأنها لن تُدان.
كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٧٠٨

🕮 **كما قال أيضاً الأب ألونيوس:**

🕮 بينما كان الشيوخ جالسين للأكل يومًا ما، قام أبّا ألونيوس ليخدمهم، فلما رأوا ذلك مدحوه، ولكنه لم يتكلم قط.

🕮 فسأله أحدهم سرًا: لماذا لم تُجِبْ الشيوخ الذين كانوا يمدحونك؟

🕮 فأجاب: لو أجبتهم لصرتُ كمن يقبل مديحهم.
كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٧٠٨

🕮 **قال أبّا بيصاريون:** عندما تكون في سلام بدون صراع، واضع نفسك خوفًا من أن يضللك السرور غير الملائم. إننا نعظِّم أنفسنا، ونُسلِّم للقتال. لأن الله كثيرًا ما لا يسمح أن نُجرَّب بسبب ضعفنا، خوفًا من أن نُقهَر.
كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٧١١

🕮 وقيل إنّ أخًا قد أخطأ فطرده الكاهن من الكنيسة.

🕮 فقام الأب بيصاريون وخرج معه قائلاً: وأنا أيضاً خاطئ.

🕮 وفي مرجع آخر قال: إن كنا قد حكمنا أنّ هذا الإنسان الذي ارتكب خطيةً واحدةً فقط لا يليق أن يعبد الله، فكم بالأكثر أكون أنا الذي ارتكبتُ خطايا عديدة!
كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٧١٠

🕮 **سُئل الأب إيليا:** ما الذي به نخلص في هذا الزمان؟

🕮 فأجاب: إننا سنخلص بألاّ يكون للإنسان أي اعتبار لذاته.
كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٧١٤

🕮 قيل إنّ أبّا بطرس، وأبّا إبيماخوس، كانا رفيقين في رايثو {في سيناء}. وعندما كانا يأكلان مع المجمع، طُلِب منهما أن يذهبا إلى

مائدة الإخوة الشيوخ، فذهب الأب بطرس وحده، ولكن بصعوبة.

🕮 فقال له بعد ذلك الأب إبيماخوس: كيف تجاسرتَ وذهبتَ إلـى مائـدة الشيوخ؟

🕮 فأجاب: لو كنتُ جلستُ معك لطلب مني الإخوة أن أبارك باعتبـاري أنا الأكبر، ولأنني أكبر منك فكانِ عليَّ أن أفعل ذلك، ولكن مع الآباء فأنا أصغر الكل، وأكثرهم مسكنةً في قلبي!

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٧١٩



🕮 **وقال أيضاً أنبا ماطويس:** بقدر ما يقترب الإنسان من الله، بقدر مـا يرى نفسـه خاطئًـا. فـإنّ إشـعياء النبـي عنـدما أبصـر الله، دعـا نفسـه إنسانًا «نجس الشفتين» {إش٦: ٥}.

🕮 **وقال أيضاً:** ندما كنتُ شابًا كنتُ أقول لنفسي: ربمـا أصـنع يومًـا مـا شيئًا صالحًا، ولكنني الآن وأنا شيخ أرى أنـه لا يوجـد فـيَّ أي شـيءٍ صالح.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٧٢١



🕮 ذهب أبّا ماطويس يومًا ما إلى "رايثو" في منطقة "ماجدولوس" {أو "جبالون" في سيناء}، وكان معه أخوه "أوساف".

🕮 فأمسك الأسقف "كانتيرزا" الشيخ ورسمه كاهنًا.

🕮 وبينما كانوا يأكلون معًا قال الأسقف: سامحني أيها الأب، فأنـا اعلـم أنك لم تكن تريد ذلك، ولكنني تجرّأتُ على ذلك حتى أتبارك بك.

🕮 فقال له الشيخ باتضاع: بالتأكيد لم أكن أرغب في ذلـك، ولكـن الـذي يزعجني بالحق، هو أنه ينبغي أن أكون منفصلاً عن أخـي هـذا الـذي معي، لأنني لا يمكنني أن أتحمل إقامة جميع الصلوات بمفردي.

🕮 فقال له الأسقف: إن كنتَ تعلم أنه مستحقٌ فأرسمه هو أيضاً.

🕮 فقال أبّا ماطويس: أنا لا اعلم إن كان هو مستحقًا لذلك، ولكنني اعلم فقط أنه هو أفضل مني. فرسمه الأسقف هو أيضاً.

📖 ولم يقترب أيٌّ منهما إلى المذبح ليرفع الذبيحة حتى نهاية حياتهما.
📖 وكان الشيخ يقول: أثق في الله أنني لن أُلاقي دينونةً على وضع اليد عليَّ طالما أنني لم أرفع الذبيحة، لأنّ وضع اليد يليق بالذين هم بلا لوم.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٧٢٢

📖 **طلب أخٌ من الأب ماطويس قائلاً:** قل لي كلمة.
📖 **فقال له الشيخ:** اطلب من الله أن يعطيك:
📖 نوحًا في قلبك. وتواضعًا في نفسك. وانتبه لخطاياك.
📖 ولا تدِن آخرين، بل ضع نفسك تحت الكل.
📖 لا تجعل لك صداقة مع صبي. ولا أُلفة مع امرأة.
📖 ولا مع صديق إيمانه مخالف لنا. ولا صلة بإنسان.
📖 وتجنّب الحرية في الكلام. واضبط بطنك ولسانك.
📖 واشرب القليل من الماء. واهرب من شرب الخمر.
📖 وإذا تكلم أحد أمامك، فلا تلاججه، ولكن إن كان مصيبًا فقل: نعم، وإن كان مخطئًا فقل: أنت أدرى بما تقول، ولا تلاججه فيما يقول. هذا هو الاتضاع وطريق الخلاص.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٧٢٢

📖 **قال الأب كسانتياس:**
📖 الكلب أفضل مني، فهو عنده محبة، وإخلاص، ولا يدين أحدًا.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٧٤٩

📖 كان الأب نستروس يتمشى في البرية مع أحد الإخوة، ولما شاهدا تنينًا هربا، فسأله الأخ: وأنت أيضاً تخاف يا أبانا؟
📖 فأجاب الشيخ: إنني لا أخاف، يا بُنيَّ، ولكن الهروب أوفق لي، وإلاّ فما كنتُ أتخلّص من روح المجد الباطل.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٧٥٢

قال أنبا يؤنس عن التواضع:

اقتنوا لكم تواضع القلب بعضكم لبعض، واطلبوا من الله بقوة قلب أن يُنعم بذلك عليكم في كل حين، لأنه عظيمٌ هو عمل التواضع، هذا الذي بالله يحلّ كل قوة الشيطان.

لأن ربنا لما جاء إلى العالم أخذ شكل مسكنتنا، وتواضع حتى الموت، موت الصليب، واحتمل كل عار بتواضع، ووداعة، كما قال هو: «تعلّموا مني لأني وديع ومتواضع القلب» {مت١١: ٢٩}،

فقد وضع لنا مثالاً لكي نغير نحن من تواضعه، ونحتمل كل عار يأتي علينا بتواضع قلب، ووداعة، لذلك كونوا غيورين عليه، واقتنوه لكم، وليكن فيكم.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٧٧٢



قال أبّا لنجينوس: التحفُّظ مع الاتضاع جيدٌ في كل موضع.

ففي الواقع هناك مَنْ يمزح ويبدو كأنه مسرورٌ، فإذا فعل ذلك لمدة طويلة يصير ملومًا، في حين أنّ الإنسان المتحفِّظ الذي يأخذ حذره {يحترس} باتضاع فهو دائمًا له قدره.

سُئِل أنبا لنجينوس: ما هي أعظم الفضائل كلها أيها الأب؟

فقال الشيخ: أعتقد أنه كما أنّ الكبرياء هي أسوأ الشرور كلها، حتى إنها طرحت البعض من السماء ذاتها.

هكذا فإنّ الاتضاع هو بالتأكيد أعظم الفضائل، لأنه يستطيع أن يرفع الإنسان من الهاوية ذاتها، رغم أنّ الخاطئ نفسه يكون قد صار مثل الشيطان.

وأيضًا طوّب الرب المساكين بالروح قبل جميع المطوَّبين الآخرين.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الثالث ـ صفحة ١٨ ـ ١٩

قال أبّا أوبراكسيوس {هيبريشيوس}:

شجرة الحياة التي ترتفع إلى الأعالي هي الاتضاع.

📖 وقال أيضاً: اِجعل نفسك مثل العشار، ولا تكن مذنبًا مثل الفريسي.
📖 اختر لنفسك حلم موسى، لكيما تغير قلبك الذي هو قاسي مثل الصلب، إلى ينبوع ماء.

كتاب فردوس الإباء - القديس الأب هيبريشيوس - الجزء الثالث ١٦٥ - ١٦٦

📖 **عن التواضع:**

📖 استمع بخصوص ما طلبته: اسهر وكن ثابتاً في الرب. فإذا حفظت هذه الأقوال فإنك تصير إنساناً صالحاً في كل شيء.
📖 لأنه مكتوب: «المجد يتقدَّم أمام المتضعين» {قارن: أم ٢٩:٢٣}.
📖 وأيضاً: «حكمة المتواضع ترفع رأسه» {سيراخ ١١:١}.
📖 وأيضاً: «إلى هذا أنظر: إلى المسكين، والمنسحق الروح، والمرتعد من كلامي» {إش ٦٦:٢}.
📖 ومكتوب أيضاً: «تفرح العظام المنسحقة» {مز ٥٠:٨ سبعينية}.
📖 وأيضاً: «الرجل المتواضع تُقبل صلاته سريعاً» {سيراخ ٣٢:١٧}.
📖 ومكتوب أيضاً: «أُنظر إلى ذُلّي وتعبي واغفر لي جميع خطاياي» {مز ٢٥:١٨}.
📖 فانظر مقدار التواضع. إذا اقتنيت التواضع فقد اقتنيت كل شيء.

كتاب فردوس الإباء - القديس الأنبا بولا الطموهي - الجزء الثالث ١٨٨ - ١٨٩

📖 **قال الأب جيلاسيوس:**

📖 لا يمكننا أن ننزل إلى مستوى الاتضاع المحيي، إن لم نطرد عنا أولاً اغتيال النفوس، وثقل عبء العجرفة؛ لأننا إذا قاومناها نجد الاتضاع. لا نقُل إن هذا لن يضرّنا، لأن مقاومة كل ما يُعيننا يضرّنا كما قال الرب: «من لا يجمع معي فهو يفرِّق» {مت١٢: ٣٠}،
📖 لأنه كما يطبع الختم رسمه على كل ما يختمه، هكذا تمامًا تطبع الأعمال رسمها {أو علامتها} في النفوس.

🕮 وعلى ذلك، فإن مظهرك، وثيابك، ومشيتك، وطريقة جلوسك، وغذاءك، وأسلوب حياتك، وفراش مرقدك وأحذيتك، وجميع شئونك، والمسكن، وجميع أدواتك المنزلية، فلتكن متواضعة وحقيرة.
🕮 هكذا أيضاً صلاتك، وأبصلموديتك، وعلاقاتك بجارك، فلتكن كلها متواضعة وحلوة.
🕮 لا تتكلم بتبجُّح ولا بتصنُّع، ولا بعجرفة، لا تقُل ولا تعمل شيئًا في غير وقته، ولا تشدو مغنيًا في صلاتك، ولا تردّ بعجرفة؛ ولكن في جميع أقوالك وأعمالك اقبل من هو كبير، واعط من هو صغير.
🕮 كن حلوًا مع أصدقائك، لطيفًا نحو الخاضعين لك، بلا حقد على المغرورين بأنفسهم، محبًا للمتواضعين.
🕮 كن معزيًا للذين في الشدائد، وافتقد المرضى، ولا تحتقر أي إنسان.
🕮 كن حلوًا عندما تتكلم، بشوشًا ومقبولاً في إجاباتك، وسيطًا بين الجميع، لينًا مع الكل".

كتاب فردوس الإباء - القديس الاب جيلاسيوس - الجزء الثالث ١٩٥ - ١٩٦

🕮 **قال القديس نيلوس السينائي:**
🕮 طوبى للراهب الذي يعتقد أنه هو المنبوذ من الكل.

كتاب فردوس الإباء - القديس نيلوس السينائي - الجزء الثالث ٢٣٣

🕮 **قال أخٌ: قال لي الأب يوحنا القلالي:**
🕮 انظر إلى ثمرة الحقل: فإن الساق قبل أن يعطي سنابل يلبث دائمًا مستقيمًا، وعندما يعطي سنبلة تنحني ثمرتها نحو التربة.
🕮 وهكذا الإنسان أيضاً، ففي الوقت الذي لا يثمر فيه لأجل الرب، لا يمكن أن يوجد فيه اتضاع الروح، ولكن حينما تأتي الثمرة في الإنسان، يخضع في كل شيء لأجل الرب.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الثالث - القديس يوحنا القلالي - الصفحة ٢٦٥

🕮 **قال شيخ:** إن نزل الاتضاع إلى الجحيم فحتى السماء يصعد.

📖 وإن صعدت العظمة إلى السماء فحتى إلى الجحيم تهبط.
كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآبـاء غير المعروفين ـ الصفحة ٤٢٩

📖 ترك أخوان بحسب الجسد العالم، وقد ارتدى أصغرهما الزي الرهباني قبل الأكبر. وعندما جاء أحد الآباء لزيارتهما أحضرا آنيةً، وجاء الأصغر لكي يغسل قدمي الشيخ، ولكنه أمسك بيديه ومنعه، وجعل الأخ الأكبر في مكانه.

📖 فقال له الشيوخ الحاضرون: أيها الأب، إنّ الأصغر هو الذي ارتدى الزي الرهباني أولاً". فقال لهم الشيخ: ولكنني آخذ هذه الأسبقية من الأصغر، وأنقلها إلى الأكبر.

📖 **سأل إخوة شيخًا بخصوص القول السابق قائلين:**

📖 لماذا فعل الشيخ ذلك؟

📖 فقال الشيخ: فعل ذلك متشبِّهًا بما فعله ربنا مع رسله المختارين، لأنّ أندراوس سبق في التلمذة له، وبعده سمعان أخوه، وهو الذي قال له إننا وجدنا المسيّا، وجاء بأخيه إلى السيد.

📖 ولما جاء سمعان إلى الرب دعاه "صفا" ورفع درجته فوق أخيه.

📖 وأيضًا يوحنا بن زبدي سبق أخاه يعقوب في التلمذة، لأنه هو وأندراوس تبعا ربنا قبل بقية التلاميذ، ولما تتلمذ يعقوب جعل درجته فوق يوحنا أخيه.

📖 أما بعد صعود الرب وحلول الروح القدس، فقد رتب الرسل درجاتهم بسبب اتضاعهم العجيب، لتعليم بقية الناس وتبكيت المتكبِّرين.

📖 فقد ترك أندراوس الرسول المتضع درجته الكريمة التي هي بعد أخيه كما رتب الرب، وصار بعد يعقوب بن زبدي وبعد يوحنا أخيه.

📖 ويعقوب بن الرعد ترك درجته العالية التي هي فوق أخيه وصار دونه باتضاع، لأن القديس لوقا هكذا ذكر ترتيبهم في سفر الأعمال: سمعان ويوحنا ويعقوب وأندراوس.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الثالث - قصص وأقوال الآباء غير المعروفين - الصفحة ٤٢٩ - ٤٣٠

📖 **سُئل شيخٌ:** ما هو الاتضاع؟ فأجاب: عندما يخطئ إليك أخوك فتغفر له قبل أن يطلب منك المغفرة.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الثالث - قصص وأقوال الآباء غير المعروفين - الصفحة ٤٤٣

📖 **كان الشيوخ يقولون:** حتى ولو ظهر لك ملاك فلا تقبله، بل اتضع وقُلْ: لستُ مستحقًا أن أرى ملاكًا لأنني خاطئ.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الثالث - قصص وأقوال الآباء غير المعروفين - الصفحة ٤٤٥

📖 **قال شيخ:**

📖 إنني أفضِّل أن أُغلَب مع الاتضاع، من أن أغلِب مع افتخار.

📖 **قال شيخ:**

📖 لا تحتقر ذاك الذي يقف بجوارك، لأنك لا تعلم إن كان روح الله فيك أم فيه، وعندما أقول: الذي يقف بجوارك، أقصد الذي يخدمك.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الثالث - قصص وأقوال الآباء غير المعروفين - الصفحة ٤٤٦

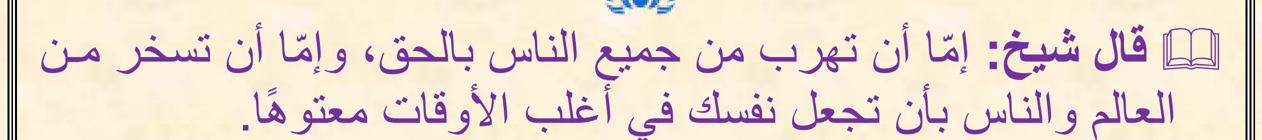
📖 تكدّر أخٌ من أخ آخر، ولما علم الآخر بذلك ذهب إليه طالبًا الصفح، ولكنه لم يفتح له الباب، فذهب هذا الآخر إلى شيخ وأخبره بالأمر.

📖 فقال له الشيخ: أُنظر إن كان لا يوجد ميل في قلبك مثل ملامتك لأخيك، أو فكر بأنه هو المسئول. لعلك تريد أن تُبرِّر نفسك، ولذلك فهو لم يحرِّكه باعثٌ لأن يفتح لك الباب.

📖 أضف إلى ذلك فإنني أقول لك إنه حتى لو كان هو الذي أخطأ إليك، فضع في قلبك أنك أنت الذي أخطأتَ إليه، وأنه هو على صواب، واذهب إليه حينئذٍ سيدفعه الله إلى أن يتصالح معك.

فاقتنع الأخ وفعل ذلك، ثم ذهب ليقرع على باب أخيه، وقبل أن يسمع أخوه صوته، سبق هو وطلب الصفح من داخل قلايته، ثم فتح له الباب واحتضنه بكل قلبه، وهكذا وُجِدَ سلامٌ عميقٌ بينهما.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآبـاء غير المعروفين ـ الصفحة ٤٤٦ ـ ٤٤٧



قال شيخ: إمّا أن تهرب من جميع الناس بالحق، وإمّا أن تسخر من العالم والناس بأن تجعل نفسك في أغلب الأوقات معتوهًا.

قال شيخ: إذا قلتَ لآخر: اغفر لي باتضاع، فإنك تحرق الشياطين.

سُئل شيخٌ: ما هو الاتضاع؟

فقال: إنه عملٌ عظيمٌ إلهي، والطريق إليه هو أتعاب الجسد، وأن تعتبر نفسك خاطئًا، وأقل من جميع الناس.

فقال له الأخ: ما هو المقصود من أقل من جميع الناس؟

فأجابه الشيخ: هو ألا تنظر إلى خطايا غيرك، بل إلى خطاياك وحدها، وأن تسأل الله دائمًا أن يرحمك.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآبـاء غير المعروفين ـ الصفحة ٤٤٧

سُئل شيخٌ: كيف أنّ بعض الناس يقولون إنهم يبصرون ملائكة؟

فأجاب الشيخ: طوبى لمن يبصر خطاياه في كل حين.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآبـاء غير المعروفين ـ الصفحة ٤٤٨

قال شيخ: فرّق إنسان غني جميع ممتلكاته، وعتق عبيده، وزهد في الدنيا، ثم صار متكلاً على ذاته، مرشدًا لنفسه، ورأى ألا يكون تابعًا لغيره، ولا أن يتعلم ممن هو أقدم منه، فسقط في نجاساتٍ بشعة، وكاد أن يهلك، لولا أنّ الله بفضله أنقذه بالتوبة.

فتعلّم بالخبرة أنّ التواضع هو أعظم من الأعمال.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآبـاء غير المعروفين ـ الصفحة ٤٨١



📖 **وقال آخر:** مَنْ له اتضاع فهو يُذلّ الشياطين.
📖 ومَنْ ليس له اتضاع فإن الشياطين يُذلّونه.

📖 **قال شيخ:** ليس مَنْ يحقِّر ذاته هو المتضع،
📖 بل مَنْ قبل من غيره أنواع الهوان بفرح، فهذا هو المتضع.
📖 **وقال أيضاً:** لا يمكننا أن نحوز على رضى الرب في داخلنا، بدون اتضاع، وتعب كثير، وصلاة بغير فتور.

📖 **قال شيخ:** سبيلنا أن نعلم أنه ليس أصدق ممن يذمّنا، ويبكِّت أعمالنا. وينبغي أن نُراعي مذلتنا، فإن الذين يُراعون مذلتهم ويتحققونها، يسحقون إبليس المحتال.
📖 كما قال الآباء: لو أُحدر التواضع إلى الجحيم لصعد إلى السماء،
📖 ولو رُفعت الكبرياء إلى السماء لهبطت إلى أسفل الأرض.

📖 **قال شيخ:** خاتم المسيح الظاهر هو الصليب، وخاتمه الباطن هو الاتضاع. فالأول هو مثال لصليبه، والثاني مثال لخلقه {أو طبعه}.

📖 **قال شيخ:** كما أن الميت لا يتكلم البتة، هكذا أيضاً المتضع لا يزدري بأحد، ولو رآه للأصنام ساجدًا.

📖 أغلق أخٌ على نفسه باب قلايته لفترة قصيرة، فقاتلته أفكارٌ مكتومة وأحلامٌ سمجة. فأراد الامتناع عن شُرب الخمر، فأرسل إلى شيخ قديس ليشاوره في ذلك.
📖 فقال له الشيخ: إن كنتَ تريد أن تخلص: فاهرب من شيطان العظمة، واجعل لنفسك قليلاً من ملامة الذات، لأنها تُهلك العظمة وتُبعدها. ولا تجعل أحدًا يخدمك، بل اخدم نفسك وأنت تخلص بمعونة المسيح. ولا تُغلق الآن الباب الخشبي بل اغلق باب لسانك.
كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآباء غير المعروفين ـ الصفحة ٤٨١

📖 **سأل أخٌ شيخًا:** ما هو كمال الراهب؟ فقال: الاتضاع، لأنه بقدر اتضاعه يكون صعوده إلى علو الفضيلة، أي الكمال.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآباء غير المعروفين ـ الصفحة ٤٨٢ ـ ٤٨٣

📖 **قال شيخ:** إذا تمسكنت النفس تزداد قوةً على قوتها، كالجلود التي تُدبَغ وتُداس وتبيض وتُجفَّف.

📖 **سُئل شيخ:** ما هو الاتضاع؟ فقال: هو أن تُحسن إلى مَنْ أساء إليك، وتكون ساكتًا في جميع الأمور.

📖 **قال أحد الشيوخ:** عوِّد نفسك، يا بُنيَّ، أن تقول عن الرهبان: هذا أخير مني، وهذا أكثر حرصًا مني في رهبنته، وهذا أبرّ مني.

📖 وأن تقول ذلك بصدق نيتك ومن كل قلبك.

📖 فإن هذا يجعلك ترى نفسك تحت جميع الناس، وروح الله يسكن فيك. أما إذا ازدريتَ بإخوتك وحقّرتهم، وأعددتَ نفسك شيئًا وتتكبّر، فإن نعمة الله تبتعد عنك، وتُسلَّم إلى دنس الخطية، ويتقسّى قلبك، ويصير مثل الحجر.

📖 **قال شيخ:** كل مَنْ ذاق حلاوة المسكنة، يستثقل ثوبه الذي يلبسه، وكوب الماء الذي يشربه، لأن عقله يكون قد انشغل بالروحانيات.

📖 وإذا ارتبط الراهب بالدنيا وما فيها، وصنع هواه، فإن كل تعبه يذهب باطلاً.

📖 **قال شيخ:** الاتضاع هو شجرة الحياة التي لا يموت الآكلون منها.

📖 **قال شيخ:** باب الله هو الاتضاع، ومنه دخل آباؤنا إلى الملكوت بغنيمة عظيمة.



📖 **قال شيخ:**

📖 لو لم يخضع يوسف للعبودية أولاً، لما صار سيدًا على أرض مصر. وإن لم يُخضع الراهب نفسه للعبودية أولاً، بكل المذلة والمسكنة، لا يصير سيدًا على الأوجاع، ولا تخضع له الشياطين.

📖 **قال شيخ:**

📖 من طباع شيطان المجد الباطل أن يهاجم الرهبان بنوعين من العجرفة: إحداهما يُقال لها "عجرفة علمانية" لأنها ليست من صفات السيرة الرهبانية، ومثال ذلك: الشعور بعظمة الرئاسة، والتباهي بشرف الجنس، والاغتباط بكثرة الغنى، والتزيُّن بالملابس، والافتخار بقوة الجسم، وفصاحة المنطق وما إلى ذلك.

📖 والأخرى يُقال لها "عجرفة رهبانية"، وهي مثل: شدّة الصوم والنسك، ومداومة السهر، وملازمة الصلاة، والبُعد عن الناس، والتجرُّد من القنية ومن كل شيء، وما شابه ذلك.

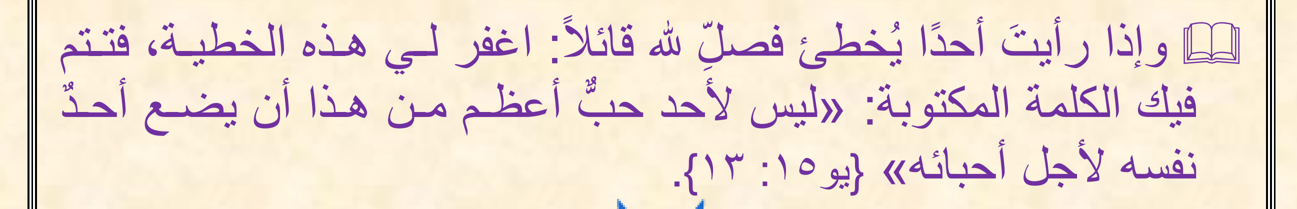
📖 وهذه الفضائل وإن كانت سامية في ذاتها، ألا أن النيّة السقيمة تحطّ من قدرها، ونتيجة ذلك هي ضياع الأجر، لأنه مكتوب: «إنهم قد استوفوا أجرهم» {مت٦: ٥}.

📖 **قال شيخ:** إذا تبعتَ المسكنة، والضيقة، والإمساك، فأنت تحيا.

📖 **سأل أخٌ شيخًا:** "ما هو نمو الإنسان وتقويمه؟"

📖 فقال له الشيخ: نمو الإنسان وتقويمه هو الاتضاع، لأنه ما دام الإنسان سائرًا في مسكنة الاتضاع، فهو سائرٌ إلى الأمام، وفي نمو.

📖 **قال شيخ:** إذا أردتَ أن تُرضي الله فنقِّ قلبك من جميع الناس، وضع نفسك تحت الخليقة كلها، ولا تدِن أحدًا، واجعل فكرك في الله.



وإذا رأيتَ أحدًا يُخطئ فصلِّ لله قائلاً: اغفر لي هذه الخطية، فتتم فيك الكلمة المكتوبة: «ليس لأحد حبٌّ أعظم من هذا أن يضع أحدٌ نفسه لأجل أحبائه» {يو١٥: ١٣}.

قال شيخ: "إما أن تجعل نفسك وسط الناس بهيمة، وإما أن تهرب ولا تدعهم يلحقوا بك".

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآباء غير المعروفين ـ الصفحة ٤٨٣

قال شيخ: إن أردتَ أن تنجح، وتُطفئ الغضب والرجز، فاقتن الاتضاع، ولتكن لك طاعة ورجاء في كل أحد، لأن الغضب والرجز يسوقان الإنسان إلى الهلاك، ويُبعدانه من الله.

أما الاتضاع فهو يحرق الشياطين.

والطاعة هي التي جاءت بابن الله، وسكن في البشرية.

والإيمان خلّص الإنسان. والرجاء لا يُخزى.

أما الحب فهو الذي لا يدع الإنسان يسقط، ولا يبتعد عن الله.

فالذي يريد أن يخلص، يجب عليه أن يقطع هواه في كل شيء، ويقتني الاتضاع، ويجعل الموت بين عينيه.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآباء غير المعروفين ـ الصفحة ٤٨٤ ـ ٤٨٥

قال شيخ:

"الاتضاع خلّص كثيرين بلا تعب، وتعب الإنسان بدون اتضاع يذهب باطلاً، لأن كثيرين تعبوا، ثم تكبّروا وهلكوا".

سأل أخٌ شيخًا: كيف يخلص الإنسان؟

فقال له: "يخلص بالاتضاع، لأنه كلما وضع الإنسان نفسه إلى أسفل ارتفع إلى فوق، وتقدّم إلى الأمام".

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآباء غير المعروفين ـ الصفحة ٤٨٥



📖 **قال شيخ:** "الاتضاع هو أرض حاملةً للفضائل، فإن هي عدمت الفضائل تكون قد هلكت تمامًا".

كتاب فردوس الإباء - الجزء الثالث - قصص وأقوال الآبـاء غير المعروفين - الصفحة ٤٨٦

في التواضع

📖 في كل ما تقومه من الفضائل، فلنقل أنفسنا الشكر، معترفة بأن الغلبة هي لله، وبأنه هو الذي قواها حتى قوّمت الفضائل.

📖 فإن التواضع هو الكنز الذي يحفظ جميع الفضائل.

ميامر مار إسحق ونسكيات القديس باسيليوس - الجزء الأول - إصدار دير السريان - صفحة ١٨٠

📖 **قالت أمّا سنكليتيكي:**

📖 "كما أنه لا يمكن أن تُبنَى سفينة بدون مسامير، هكذا يستحيل الخلاص بدون اتضاع".

كتاب فردوس الإباء - القديسة الأم سنكليتيكي - الجزء الثالث - صفحة ٧١

📖 **من حديث للقديس غريغوريوس عن الاتضاع:**

📖 **سؤال:** كيف نهبط إلى الاتضاع الملائم، بالتخلّي عن عجرفة الكبرياء المهلكة؟

📖 **جواب:** ذلك إذا مارسناه {أو تدرّبنا عليه} بدون توقف.

📖 وإذا تحققنا أنّ لا شيء مضرّ لنا جدًا مثل الكبرياء.

📖 فالنفس تصير مشابهة بما تنشغل به {تكرِّس نفسها له}، وهي تلتزم بما تفعله، وتتبنّى المواقف المناسبة.

📖 لعل ذلك، إذن، يكون هكذا في المكوث مع نفسك، وفي ملبسك، ومشيك، وطريقة الجلوس، والأكل، والوقوف، والنوم.

📖 ولعل مسكنك، وكل أمتعتك تكون منظمة بقليل من الجهد.

📖 كما يجب أن تكون الأبصلمودية {التسبيح}، والترتيل.

📖 والعلاقات بالآخرين، هي أيضاً تتم بالحري ببساطة، بدلاً من الزهو والتفاخر، بدون تباهي بكلام معقّد، وبدون التلحين المبالَغ فيه في التسابيح، وبدون مماحكات المغرورين الثقيلة.

📖 بل بالتخلِّي عن كل شموخ يكون لأجل إرغام الصديق، واللطف نحو الأجير، والخضوع أمام المتعجرفين، والعطف بالنسبة للمتواضعين، والتعزية للبائسين، وافتقاد المرضى، وعدم احتقار أي شخص قط، والكلام بكل بعذوبةٍ، والإجابة بلطف، وسلاسة المعشر دائمًا. ثم جاء خادمٌ بمائدة عليها خبز وطعام رهبان، فصلُّوا وأكلوا، ورُفِعَتْ المائدة.

كتاب فردوس الإباء ـ القديس غريغوريوس الثيئولوغوس ـ الجزء الثالث ـ صفحة ٩٤ ـ ٩٥

📖 وقف الشيطان أمام رجل قديس عند وفاته وقال له: "قد انفلتّ مني". فأجابه: "لستُ اعلم".

📖 إلى هذا المقدار كان احتراس الآباء من الافتخار في أي شيء.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآباء غير المعروفين ـ الصفحة ٥٠٠

📖 **قال شيخ:**

📖 كما أن الكنز إذا ظهر نقص، هكذا أيضاً الفضائل إذا أُظهرت وعُرفت بادت وهلكت. وكما يذوب الشمع قدام النار، هكذا تسترخي النفس، وينقطع نشاطها من مديح الناس وتهلك.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآباء غير المعروفين ـ الصفحة ٥١١

📖 التقى سائح بسائح في برية سيناء فسأله: بماذا يكون الخلاص؟

📖 فقال: بالمعرفة بحقائق الأمور، والعمل بحسب الحق.

📖 فقال له: مَنْ لا يعرف لا يخلص؟

📖 قال: لا. فقال: وما هي المعرفة؟

📖 فأجاب: أن يعرف العبد حقيقة خالقه، وممّ خلقه، وماذا يكون مصيره. فإذا عرف ذلك لا يعصاه، بل يعمل على إرضائه طوال حياته. فقال: صدقت. ثم انصرف.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآباء غير المعروفين ـ الصفحة ٥٤١

{١٢}

قديسون أخرون

📖 ينبغي للعمّال {الراهب المجاهد} أن يقتنى تواضعا كثيرا، لأن به يدوس جميع فخاخ الشياطين الرديئة.

غريغوريوس رئيس متوحدي قبرص ـ الإباء الحاذقون في العبادة ـ جزء٢ ـ صفحة ٢٣

📖 وفضلا عن ذلك يقول {القديس مكاريوس}: "حتى بدون الأعمال، ينال الاتضاع مغفرة كثير من الخطايا، لكن الأعمال بدون الاتضاع عديمة الفائدة.

📖 الملح للطعام كالاتضاع لكل فضيلة، لأن الاتضاع يستطيع أن يدمر قوة خطايا كثيرة. وبناء على ذلك يجب أن يكون اهتمامنا الدائم في الحصول عليه، عن طريق الاستخفاف بفهمنا الخاص.

📖 إذا حصلنا على الاتضاع سيجعلنا أبناء الله، ويقودنا إلى حضرة الرب، حتى بدون أعمال جيدة. لكن الافتقار إليه، يجعل كل أعمالنا، وكل الفضائل، وكافة مساعينا تذهب هباء. ويكفي أن نقول إن الاتضاع وحده يجعلنا مع الله وجها لوجه، دون أي مساعدة دخيلة، وأيضا يدافع عنها.

الفيلوكاليا ـ الباب السادس كاليستوس البطريرك وأغناطيوس أكسنثوبولوس صفحة ٣١١

📖 ١١١ـ التواضع لا يتوقف على إدانة ضميرنا {لنا}، ولكن على إدراك نعمة الله، ورحمته.

كتاب الفيلوكاليا ـ المجلد الأول ـ في هؤلاء الذين يعتقدون أنهم يتبررون بالأعمال ـ القديس مرقس الناسك ـ صفحة ١٣٣

📖 **٢١٠-** بدون انسحاق القلب من المستحيل تماما تخليص أنفسنا من الشر. الآن ينسحق القلب بضبط نفس ثلاثي: في النوم، في الأكل، وفي الاسترخاء الجسدي. لأن الزيادة في هذه الثلاثة أشياء تؤدي إلى التساهل مع النفس؛ وهذا بدوره يجعلنا نقبل الأفكار الشريرة، وهي مضادة للصلاة، والعمل المناسب.

كتاب الفيلوكاليا ـ المجلد الأول ـ في هؤلاء الذين يعتقدون أنهم يتبررون بالأعمال ـ القديس مرقس الناسك ـ صفحة ١٤٤

📖 **١٢-** كل من يحب نفسه لا يستطيع أن يحب الله، ولكن إذا كان إنسان بسبب «فيض غنى» محبة الله لا يحب نفسه، حينئذ فإنه حقاً يحب الله (أف٢ :٧). مثل هذا الإنسان لا يبحث أبدا عن مجده الخاص، ولكن يبحث عن مجد الله.

📖 إن الإنسان الذي يحب نفسه يبحث عن مجده الخاص، بينما من يحب الله يحب مجد خالقه. إنها علامة النفس التي تحس بوعي بحب الله، أن تبحث دائما عن مجد الله في كل وصية تنجزها، وأن تكون سعيدة في حالتها المتواضعة {من أمور العالم}.

📖 لأن المجد يليق بالله بسبب جلاله، بينما التواضع يليق بالإنسان لأنه يوحدنا مع الله. فإذا أدركنا ذلك، فرحين في مجد الرب، فإننا أيضاً مثل يوحنا المعمدان، سوف نبدأ أن نقول بلا إنقطاع: "يجب أن يزيد هذا، بينما نحن يجب أن ننقص" (ق.م. يو ٣ :٣٠).

كتاب الفيلوكاليا ـ المجلد الأول ـ القديس ديادوخوس الناسك ـ صفحة ٢٤٩

📖 **١٤-** لا تقارن نفسك بالإنسان الأضعف، لكن بالأحرى أعمل بجدية لكي تتمم وصية الحب. لأنه بمقارنة نفسك بالضعيف، سوف تسقط في حفرة الغرور، ولكن بعملك بجدية في وصية الحب، فسوف تصل إلى قمة الاتضاع.

الفيلوكاليا ـ الجزء الثاني ـ القديس مكسيموس المعترف ـ المئوية الثالثة ـ صفحة ٨٢

مرة قال القديس يوحنا القصير للأخوة:

"من باع يوسف؟". فقالوا له: "إخوته".

فقال: "ليس أخوته، ولكن اتضاعه هو الذي باعه. لأنه كان قادراً أن يقول للذي اشتراه أنه أخوهم، لكنه سكت، وباتضاع بيعا. وبذلك الاتضاع صار مدبر ملك مصر".

وقال أيضاً:

"يجب قبل كل شيء أن نقوم بالتواضع، لان هذه الوصية هي الأولي، التي قال ربنا عنها: "طوبي للمساكين بالروح، فإن لهم ملكوت السماوات". لآن آباءنا إذ كانوا يفرحون بشتائم كثيرة، دخلوا إلى ملكوت السماوات".

"الاتضاع، وخوف الله، هما أعظم جميع الفضائل".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٧١

فقد قيل: ومن رفع نفسه وُضعَ، وضع نفسه رُفعَ".

وأيضاً: "فليحذر السقوط من توهم أنه قائم".

وأيضاً: "إن الله يرد المتكبرين، وينعم على المتواضعين".

وأيضاً: "أول كبرياء الإنسان ارتداده عن الرب".

وأيضاً: "إن المتكبرين قد سخروا بي إلى الغاية".

وأيضاً: "ولا تطمعوا في المعالي، بل ميلوا إلى الوضيع".

وقال أيضاً الذهبي الفم الإلهي: "ويعرف نفسه من يحسب أنه ليس شيئاً. فما من شيء أحب عند الله، مثل الذي يعد نفسه في عداد الأخرين".

فيلوكالية الآباء الزاهدين ـ كاليستوس وأغناطيوس ـ الجزء الأول ـ صفحة ٩٧



الاقتداء بالمسيح ـ توما الكمبيسي

📖 كل كمال في هذه الحياة، يلازمه شيء من النقص، وكل معرفة لنا لا تخلو من بعض الغموض.

📖 لا تعتمد على نفسك، بل اجعل في الله رجاءك، اعمل ما وفي وسعك، والله يعضد حسن نيتك، لا تتكل على علمك، أو على دهاء أحد من البشر، بل بالحري على نعمة الله، الذي ينصر المتواضعين، ويذل الواثقين بأنفسهم.

📖 لا تعجب بنفسك لمهارتك، وذكائك، لئلا تسوء في عيني الله، الذي منه كل ما فيك من خير طبيعي.

كتاب الاقتداء بالمسيح ـ توما الكمبيسي ـ صفحة ٢٠ و٢١



📖 **في انسحاق القلب:**

📖 إن شيئت بعض التقدم، فاحفظ نفسك في مخافة الله، ولا ترغب في حرية مفرطة، بل اكبح جميع حواسك بقانون حازم، ولا تستسلم للمرح والهوس. أسلم نفسك لانسحاق القلب، فتجد التقوى.

📖 إن ما يولينا إياه الانسحاق من كثرة الخيرات، نفقده عادةً، وسريعا، بالتراخي. من العجب أن يستطيع الإنسان، وهو في هذه الحياة، أن يفرح يوما، فرحاً كاملا إذا تأمّل في منفاه، وفكر في كثرة الأخطار المعرضة لها نفسه

كتاب الاقتداء بالمسيح ـ توما الكمبيسي ـ صفحة ٦٥



📖 إننا لخفة قلبنا، وتوانينا عن إصلاح نقائصنا، لا نشعر بآلام نفسنا، بل كثيراً ما نضحك عن طيش، فيما يجدر بنا أن نبكي.

📖 ما من حرية حقة، ولا فرح صادق، ألا في مخافة الله، وفي الضمير الصالح، هنيئاً لمن أمكنه أن ينبذ كل ٍ تشتت عائق، وأن يخلو إلى نفسه، في انسحاق ٍ قلب ّ مقدس!

📖 هنيئاً لمن يعتزل كل ما من شأنه أن ّ يدنس ضميره أو يثقله!

📖 جاهد ببأس، فالعادة بالعادة تغلب.
📖 إن عرفت أن تترك الناس، يتركونك هم أيضاً تتفرّغ لشؤونك.
📖 لا تحوّل إليك شؤون الآخرين، ولاّ تتدخل في مهام الرؤساء.
📖 لتكن عينك دائماً على نفسك قبل كل شيء، وانصح أولاً لنفسك، قبل أن تنصح أحد من أحبائك.

كتاب الاقتداء بالمسيح - توما الكمبيسي - صفحة ٦٦



📖 إن لم تكن حظيّا عند الناس، فلا تحزن لذلك، بل ما يجب أن يشق عليك، هو أنك لا تسلك في الصلاح والرصانة، كما يليق بخادم الله والراهب المتعبّد.
📖 أنه لأنفع وآمن، في الغالب، ألا تتوفر التعزيات للإنسان في هذه الحياة، ولا سيما التعزيات البشرية.
📖 أما التعزيات الإلهية، فإن حرمناها، أو لم نشعر بها ألاً نادرا، فالذنب في ذلك علينا، لأنا لا نطلب انسحاق القلب، ولا ننبذ، مطلقا التعزيات الخارجية الباطلة.
📖 اعلم إنك غير أهل للتعزية الإلهية، بل مستوجبٌ، بالحريّ، كثرةّ الضيقات. متى حصل الإنسان على الانسحاق التام، فالعالم كله، حينئذٍ، يضحي له مرا لا يطاق.
📖 الرجل الصالح يجد أسباباً كافية للتوجع والبكاء. فإنه، ٌ سواء تأمل في نفسه، أم فكر بقريبه، يرى أن ما من ٍ أحد يعيش على الأرض بغيرّ شدة. وكلما أمعن في التفكير، ازداد توجعاً.

كتاب الاقتداء بالمسيح - توما الكمبيسي - صفحة ٦٧



📖 إن لنا، من خطايانا ونقائصنا، ّ مسوغاً ً كافيا، للتوجع والانسحاق الداخلي، لأننا منغمسون فيها انغماسا، يكاد لا يمكننا من النظر إلى السماويات.
📖 لو فكرت في موتك، أكثر من تفكيرك في طول العمر، لكنت، ولا شك، أعظم نشاطاً في إصلاح نفسك.

إن تذمّر الجسد الشقي، لأقل سبب، كثيراً ما يكون عن فاقةٍ في الروح. فصلّ إذن إلى الرب بتواضع، ليمنحك روح الانسحاق، وقل مع النبي: أطعمني، يا ربّ، خبز الدموع، واسقني العبرات.

كتاب الاقتداء بالمسيح - توما الكمبيسي - صفحة ٦٩

لا تهتم كثيرا فيمن معك أو من عليك، بل في هذا اجعل همك واجتهادك: أن يكون الله معك في كل ما تعمل.

كن صالح الضمير فينصرك الله، فإن من شاء الله أن ينصره، لا يقوى خبث أحد علىّ مضرته.

إن عرفت أن تتألم وتصمت، فأيقن أنك سترى معونة الرّب.

فإنه يعرف متى وكيف ينقذك، وما عليك من ثم ألا أن تستسلم له.

إن النصرة والإنقاذ من كل خزي. كثيرا ما ينفعناً جدا، لحفظنا في تواضع أعظم، أن يعرف الآخرون عيوبنا ويبكتونا عليها.

كتاب الاقتداء بالمسيح - توما الكمبيسي - صفحة ١٠٨



إذا اتضع الإنسان بسبب نقائصه، هان عليه تهدئة الآخرين، واسترضاء الساخطين عليه، يحمي المتواضع وينقذه، يحب المتواضع ويعزيه.

للمتواضع ينعطف، وللمتواضع يجزل النعمة، وبعد خفضه يرفعه إلى المجد، للمتواضع يكشف أسراره، يدعوه إليه ويجذبه بعذوبة، المتواضع، وإن لحق به الخزي، يستمر في سلام، لأنه يعتصم لا بالدنيا.

لا تظن أنك أحرزت بعض التقدم، إن لم تحسب نفسك دون الجميع.

كتاب الاقتداء بالمسيح - توما الكمبيسي - صفحة ١٠٩

في انه يجب السلوك أمام الله بالحق والتواضع

١- المسيح: يا بنيّ، أسلك أمامي بالحق، وبسلامة قلبك التمسني على الدوام. من يسلك أمامي بالحق، يصن من هجمات الشر، والحق

ينجيه من المضلين، ومن اغتيابات الأثمة. فإن حررك الحق، أصبحت في الحقيقة حرا، لا تهمك أقوال الناس الباطلة.

📖 ٢ ـ التلميذ: ربّ، حق كلامك، فأسألك أن يصنع لي بحسب ما تقول: ليعلمني حقك ويصنني، وليحفظني إلى نهايةٍ خلاصية.

📖 ليحررني من كل ميل شريرٍ وحب منحرف، فأسلك معك بحرية قلب عظيمة.

📖 ٣ ـ المسيح: أنا أعلمك – يقول الحق – ما هو مستقيم ومرضي أمامي. أذكر خطاياك في كثير من الكراهية والغم، ولا تحسبن أبدا أنك ّ شيء عظيم، من أجل أعمالك الصالحة. فما أنت، في الحقيقة، ألا ّ خاطئ معرّضٌ لأهواء كثيرة، ومقتنص في حبائلها.

📖 إنك، من ذاتك، تنزع ً دائما إلى العدم، فتزل سريعا، وتغلب سريعا، وتضطرب سريعا، وتنحل عزائمك سريعاً.

📖 ليس لك ُ شيء يمكنك أن تفتخر به، ولكن عندك أشياء كثيرة توجب عليك احتقار نفسك، لأنك أضعف بكثير، مما يمكنك أن تدرك.

📖 ٤ ـ فلا تستعظمن إذن شيئاً من كل ما تفعل. ولا ّ تحسبن شيئا عظيما، ولا كريما، ولا عجيبا، ولا جديرا بالذكر، ولا ساميا، ولا حميداً، أو شهياً حقاً، ألا ما هو أبدي.

📖 لتكن مرضاتك، قبل كل شيء، في الحق الأزلي، ولتسوء أبدا في عينيك حقارتك القصوى.

📖 لا تخش ولا ّ تذم ولا تتجنب شيئا، بمثل ما تخشى وتذمّ وتتجنب رذائلك وخطاياك، إذ من الواجب أن تغمّك هذه، أكثر من أي خسارة.

📖 من الناس من لا يسلكون أمامي بإخلاص، بل ينقادون لشيء من الفضول والصلف، فيريدون معرفة أسراري، وإدراك أعماق الله، وهم عن نفوسهم وشؤون خلاصهم غافلون. فهؤلاء، لكبريائهم

وفضولهم، كثيراً ما يجربون ويقعون في خطايا فظيعة، لأني أنا أقاومهم.



٥ ـ اخش أحكام الله، وارهب غضب القدير.

لا تستقص أعمال العلي، بل افحص، بدقةٍ، عن آثامك: كم اقترفت من الشرور، وكم أهملت من الصالحات.

من الناس من يجعلون كل عبادتهم في الكتب، ومنهم في الصور، وغيرهم في الشعائر الخارجية والرموز.

والبعض يحملونني في أفواههم، ولكن قلما يحملونني في قلوبهم.

غير أن هناك آخرين، قد استنار عقلهم وطهرت أميالهم، فهم يتوقون دوماً إلى الأبديات، ويستثقلون سماع التحدث عن الأرضيات، ولا يقومون بمقتضيات الطبيعة ألا مكروهين

فهؤلاء يفهمون ما يتكلم روح الحق فيهم: لأنه يعلمهم ازدراء الأرضيات، وحب السماويات، وإهمال العالم، والتشوّق إلى السماء ليل نهار.

كتاب الاقتداء بالمسيح ـ توما الكمبيسي ـ صفحة ١٧٠ ـ ١٧٣

في اخفاء النعمة تحت حرز التواضع

١ـ المسيح: يا بنيّ، إنه لأفيد وآمن لك، أن تكتم نعمة العبادة، والا تزهو بها، ولا تكثر من التحدث عنها، ولا تبالغ في تعظيمها، بل بالحري أن تحتقر ذاتك، وتخاف خوف من أوتي النعمة عن غير ما استحقاق. لا يسوغ التشبث، بإفراطٍ، بهذه العواطف، فإنها قد تتحوّل سريعاً إلى عكسها.

فكر، إبان النعمة، كم أنت، عادة، مسكين وبائس بدونها.

إن تقدمك في الحياة الروحية، لا يقوم فقط بحصولك على نعمة التعزية، بل بالصبر على فقدانها بتواضع، واستسلام وجلد، بحيث لا تتوانى حينئذ عن ممارسة الصلاة، ولا ترضى بإسقاط شيء من

سائر واجباتك المألوفة، بل تفعل بانشراح ما في وسعك، على أفضل ما تستطيع وتدرك، ولا تهمل نفسك إهمالاً تاما، لما تشعر به من اليبوسة وضيق النفس.

📖 ٢ـ فإن كثيرين، إن لم تجر الأمور وفق مرامهم يجزعون، من ساعتهم، أو يتراخون، غير أن طريق الإنسان ليس دوماً في سلطان، بل لله أن يمنح تعزيته متى شاء، وبقدر ما يشاء، ولمن يشاء، بحسب مرضاته ليس ألا.

📖 إن البعض من قليلي التحفظ قد هلكوا بنعمة العبادة، لأنهم أرادوا أن يعملوا أكثر مما يقدرون، فلم يقيسوا مقدار ضعفهم، بل اتبعوا بالأولى، ميل القلب لا حكم العقل، ومن حيث إنهم ادعوا فوق ما يرضى به الله، فقد خسروا تلك النعمة سريعاً.

📖 لقد جعلوا عشهم في السماء! وهاهم قد أضحوا معوزين أذلاء، حتى يتعلموا، في الضعة والفقر، الايطيروا بأجنحتهم، بل يعتصموا تحت أجنحتي. فمن كان بعد حديث العهد، قليل الخبرة في سبل الله، فقد يضلّ وينحطم بسهولة، إن هو لم ينقد لرأي ذوي الفطنة.

📖 ٣ـ فإن آثر اتباع آرائه الذاتية، على الإذعان للآخرين من ذوي الخبرة، فعاقبته تكون وبالا عليه، ألا إذا رضي بالرجوع عن أفكاره الشخصية. الحكماء عند أنفسهم، قلما ينقادون للآخرين بتواضع.

📖 قليلٌ من العلم، ويسير من الفهم، مع التواضع، خير من كنوز علم عظيمةٍ، مع العجب الباطل. خير لك أن تملك القليل، من أن تملك من الكثير ما يحملك على التكبر.

📖 ليس من الرصانة أن يستسلم المرء بكل قواه للمرح، ناسياً فقره الماضي، ومخافة الله العفيفة، تلك التي تخشى فقدان ما وهبت من النعمة. وليس من الفضيلة ً أيضاً، أن يستسلم المرء ليأس مفرط، إبان الضيق أو لدى أي مشقة، فيصبح، في أفكاره وعواطفه، أقل ثقة بي

مما ينبغي.

📖 ٤ ـ ومن أراد التمادي في الطمأنينة إبان السلم، وجد نفسه في الغالب فشلا شديد الهلع إبان الحرب. لو عرفت أن تبقى دائما متواضعاً صغيرا في عيني نفسك، وأن تحسن ضبط روحك وتوجيهه، لما كنت تسقط سريعاً في الخطر والمعصية.

📖 من أصالة الرأي، إن كنت في اضطرام الروح، أن تفكر فيما تصير إليه عند انحجاب النور. فإذا حدث لك ذلك، فاذكر ان النور قد يعود ثانية، وأني انما حجبته زمنا، لتحذيرك وتمجيدي.

📖 ٥ ـ إن مثل هذا الامتحان لأفيد لك، في الغالب، مما لو جرت الأمور دوماً وفق إرادتك. لأن الاستحقاقات لا ّ تقدر بكثرة الرؤى والتعزيات، ولا بالبراعة في الكتب المقدسة، ولا بسمو المرتبة، بل برسوخ الإنسان في التواضع الحقيقي، وامتلائه من محبة الله. أن يبتغي دوما، وفي كل شيء، إكرام الله بخلوص نية؟ وأن يحسب نفسه كلا شيء، ويحتقر ذاته حقا؟ هل هو أكثر فرحاً بأن يحتقره الآخرون ويذلوه، مما أن ّ يكرموه؟

كتاب الاقتداء بالمسيح ـ توما الكمبيسي ـ صفحة ١٨٤ ـ ١٨٨

في احتقار الإنسان نفس

📖 ١ـ التلميذ: أتكلم إلى سيدي، وأنا تراب ورماد، وإن حسبتني فوق ذلك، فها أنت تنتصب في وجهي، وآثامي تشهد علي بالحق، ولا أستطيع الإنكار.

📖 ولكن إن تذللت وتلاشيت، وتجردت من كل تقدير لنفسي، وعدت تراباً كما أنا في الواقع، عطفت علي نعمتك، واقترب نورك من قلبي، وغار واضمحل إلى الأبد، في وهدة عدمي، كل تقدير لنفسي، مهما كان يسيراً، هناك تريني ذاتي: أي شيء أنا؟

📖 ماذا كنت والى أين بلغت؟ فإني عدم ولم اعلم.

📖 إن تركت وشأني، فإني عدم ومجرّد وهن، فإذا نظرت إلى فجأة، أتشدد في الحال، وامتلئ فرحاً جديدا.

📖 ومن العجيب جدا أنك تنهضني بمثل هذه السرعة، وتضمني إليك بمثل هذا الحنو، أنا المائل أبدا، بثقلي الذاتي، إلى الأرضيات.

📖 ٢- إن حبك هو الذي يفعل ذلك، إذ يبتدرني مجانا، فيسد حاجاتي الكثيرة، ويقيني من الأخطار العظيمة، وينقذني من شرور لا عدد لها حقاً. عندما أسأت المحبة لنفسي، خسرت نفسي، وعندما طلبتك وأحببتك أنت وحدك بخلوص، وجدتك ووجدت نفسي معا، وبسبب الحب زدت توغلا في عدمي. لأنك أنت أيها الجزيل العذوبة، تعاملني بما يفوق كل استحقاق، وكل ما أرجو أو أطلب.

📖 ٣ - تباركت يا إلهي، لأنك، وإن كنت أنا غير أهلٍ لشيء من خيراتك، فكرمك وجودتك غير المتناهية، لا ينقطعان مع ذلك عن الإحسان، حتى إلى الذين كفروا بنعمتك، وارتدوا عنك مبتعدين.

📖 إهدنا إليك، فنصبح شكورين، متواضعين ورعين، لأنك أنت خلاصنا وقوتنا وعزنا.

كتاب الاقتداء بالمسيح - السفر الثالث - صفحة ١٨٩ - ١٩١

📖 التلميذ: إنك ترعدّ علي بأحكامك يا رب، وترعش جميع عظامي خوفاً ورعدة، فترتاع نفسي ارتياعاً شديدا.

📖 أقف مشدوداً وأتأمل في أن السماوات غير نقية في عينيك.

📖 إن كنت قد وجدت الشر في الملائكة، ولم تشفق عليهم، فما عسى أن يكون نصيبي؟، لقد تساقطت الكواكب من السماء فأنا التراب ماذا أتوقع؟ إن الذين كانت أعمالهم تظهر جديرة بالمديح، قد سقطوا إلى الأسافل، والذين كانوا يأكلون خبز الملائكة، قد رأيتهم يتلذذون

بخرنوب الخنازير!



🕮 فلا قداسة إذن، إن نزعت يدك يا ربّ.

🕮 ولا تنفع الحكمة، أن كففت عن التدبير.

🕮 ولا فائدة في القوة، إن انقطعت عن الحفظ.

🕮 ولا مأمن للعفة، إن لم تكن أنت حاميها. ولا ينفع الإنسان سهره على نفسه، إن لم تسهر أنت عليه، بحراستك القدوسة.

🕮 فإن تركتنا، نغرق ونهلك، ولكن إن افتقدتنا، ننتعش ونحيا.

🕮 إنا متزعزعون،ّ ولكنا بكّ نتوطد، وفاترون، ولكننا بك نضطرم.

🕮 آه! كم يجب على أن أتضع وأتحاقر في نفسي، وأن أحسب كلا شيء ما قد يتراءىّ في من الصلاح!

🕮 آه! بأي تذلل يجب أن أخضع لأحكامك يا ربّ، التي لا يسر غورها، والتي لا أجد فيها نفسي سوى عدم، وأي عدم!

🕮 يا ثقلا لاّ يقدر، ويا لجة لا تعبر، لا أجد فيها من ذاتي سوى العدم، كل العدم! فأين مختبأ الافتخار؟ أين التوكل على الفضيلة؟

🕮 إن كل عجب باطل، قد ابتلع في لجج أحكامك علي.

🕮 ما هو كل بشر في عينيك؟ أيفتخر الطين على جابله؟

🕮 كيف يستطيع أن يترفع بالفخفخة، من كان قلبه خاضعاً لله في الحق؟ إن من أخضعه الحق لذاته، لا يستطيع العالم كله أن يحمله على الترفع، ومن وّطد كل رجائه في الله، فمديح الناس جميعاً لا يزعزعه.

🕮 فإن أولئك المتكلمين جميعا، هم أنفسهم ليسوا بشيء، إذ هم يضمحلون مع صوت كلامهم، أما "صدق الرب فيدوم إلى الأبد"

كتاب الاقتداء بالمسيح ـ السفر الثالث ـ صفحة ٢٠٨ ـ ٢١١

في اعتراف الإنسان بوهنه الذاتي

وفي شقاء هذه الحياة

🕮 التلميذ: أعترف بإثمي، وأشهد على نفسي، أعترف لك يا رب بوهني. إنه في الغالب، لأمر يسير، ما يهد عزمي ويحزنني.

🕮 أقصد العمل بجزم، ثم أتضايق جدا لأصغر محنة.

🕮 أمر حقير جدا ينشئ لي، أحيانا تجربة شديدة، وحينما أظن نفسي في بعض الأمان، لا أشعر أ حيانا ألاّ وريح خفيفة قد أوشكت أن تصرعني. فانظر يا رب، إلى مذلتي، والى وهني الواضح لديك من كل جهة. ارحمني وأنقذني من الوحل لئلا أغرق، فأستمر غائصاً فيه إلى المنتهى.

🕮 إن ما يعذبني كثيرا، ويحزنني أمامك، إنما هو سرعة زلقي، وشدة وهني في مقاومة الأهواء.

🕮 وإن أنا لم أستسلم لها استسلاماً تاما، فملاحقها لي تزعجني، وتبهظني، ويسئمني أشد السأم أن أعيش هكذا في كفاح دائم.

🕮 من هذا يتبيّن لي وهني: أن الخيالات السمجة، هي دوما أسرع جدا إلى اجتياحي مما إلى مبارحتي.

🕮 فيا أيها القدير، إله إسرائيل، الغيور على النفوس الأمينة، ليتك تنظر إلى عناء عبدك وآلامه، وتساعده في كل ماّ يتوجه إليه!

🕮 شددنني بقدرتك السماوية، لئلا يتسلطّ علي الإنسان العتيق، أي الجسد الشقيّ، الذي لم يخضع بعد تماماً للروح، والذي يجبّ علي مكافحته ما دام في نفس في هذه الحياة الشقيّة.

🕮 أوه! ما هذه الحياة؟ فالضيق والشقاء لا يبرحانها، وكل ما فيها مكتنف بالحبائل والأعداء! فإن زالت شدة، أو تجربة، حلت مكانها أخرى، بل قد تكون المعركة الأولى لا تزال دائرة، وإذا بمعارك كثيرة غيرها تنشب، وعن غير توقع.

🕮 فكيف يمكن أن تحب حياةٌ فيها مثل هذه المرارات، وهي عرضة

لمثل هذه الكوارث والشقاوات؟ بل كيف يمكن أن تسمى ُ حياة، وهي تنشئ الموت، والأوبئة الكثيرة؟

🕮 ومع ذلك، فكثيرون يحبونها، ويطلبون التنعم فيها.

🕮 كثيرا ما يذم العالم لخداعه وبطلانه، ومع ذلك لا يترك بسهولة، لأن شهوات الجسد متسلطة إلى الغاية. غيرّ أن من الأشياء ما يحمل على حب العالم، ومنها على ازدرائه.

🕮 أما ما يحمل على حب العالم، فهو شهوة الجسد، وشهوة العين، وصلف الحياة٢٨، وأما ما يولد كره العالم والسأم منه، فهو ما ينشأ عن ذلك، بعدل من العذاب والشقاء.

🕮 ولكن – ويا للأسف –! إن اللذة الرديئة تغلب العقل المنهمك في الدنيا، فيحسب العيش تحت الأشواك نعيما، لأنه لمَ يرَ، ولم يتذوق عذوبة الله، ولا حلاوة الفضيلة الداخلية.

🕮 أما الذين يزدرون العالم تمام الازدراء، ويجتهدون في ان يحيوا لله تحت قانون مقدس، فهم لا يجهلون العذوبة الإلهية، التي وعد بها الزهاد الحقيقيون، ويرون جلياً ما أعظم ضلال العالم وأكثر غوايته.

كتاب الاقتداء بالمسيح - السفر الثالث - صفحة ٢٢٧ - ٢٣١

{١٤}

القديس أنبا شيشوي

🕮 **قال أخ للأب شيشوي:** إنني أرى أنّ فكري دائمًا مع الله.

🕮 فقال له الشيخ: ليس هذا أمرًا عظيمًا أن تكون مع الله بأفكارك، بل إنه لأمرٌ عظيمٌ حقًا، أن ترى نفسك تحت الخليقة كلها. فإنّ هذا مع العمل الشاق يقودان إلى الاتضاع، ولا سقوط مع الاتضاع.

📖 **وسأله أخ آخر:** أي طريق يقود إلى الاتضاع؟

📖 فقال الشيخ: طريق الاتضاع هي هذه: "ضبط النفس، والصلاة، واعتقادك في نفسك أنك أقل من الخليقة كلها.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٤٢



📖 **قال أحد الشيوخ:** سألتُ أبّا شيشوي: قل لي كلمة.

📖 **فقال:** جيدٌ للراهب أن يضع نفسه أقل من الأصنام.

📖 فذهبتُ إلى قلايتي وتشاورتُ مع نفسي وتأملتُ لمدة ساعة متسائلاً عما تعنيه هذه الكلمة: "أقل من الأصنام"؟

📖 ثم رجعتُ إلى الشيخ وسألته هذا السؤال؟

📖 فقال لي: إنه مكتوبٌ عن الأصنام أنّ «لها أفواه ولا تتكلم، ولها عيون ولا تُبصر، ولها آذان ولا تسمع» {مز١١٥: ٥و٦}، هكذا جيدٌ للراهب أن يكون. ولأنّ الأصنام مرذولة، فينبغي أن يكون الإنسان مرذولاً في عيني نفسه.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٤٢



📖 **قال لي أخٌ جديرٌ بالثقة:**

📖 كنا سبعة رهبان، وذهبنا إلى أنبا شيشوي، وكان ساكنًا في جزيرة بالقلزم، وطلبنا منه أن يقول لنا كلمة.

📖 لكنه قال: اغفروا لي، أنا إنسان أُمِّي، وقد أتيتُ لزيارة أبّا أور وأبّا أثره، ورأيتُ مقدار طاعتهما الكاملة لبعضهما البعض، وما رأيته فيهما حاولتُ أن أُمارسه على قدر طاقتي.

📖 ثم ألحّ عليه أحدنا قائلاً: من أجل المحبة قُل لنا أنت أيضاً كلمة، فقال: الذي لا يحسب نفسه شيئًا بمعرفةٍ، ولا يقارن نفسه بغيره، يكمِّل كل الأسفار المقدسة.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٤٢



📖 **قال أنبا شيشوي:** أُترك نفسك للمحقرة، أَلْقِ مشيئتك خلفك، وأنت

تكون حرًّا من أي همٍّ وتعيش في سلام.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٤٢

🕮 أرانا أنبا شيشوي مغارة الأب أنطونيوس {التي كان يسكن فيها} وقال: هكذا في مغارة أسد يسكن ثعلب {يقصد نفسه}.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٤٣

🕮 بينما كان أنبا شيشوي جالسًا مرةً مع أحد الإخوة، تنهّد دون أن يشعر، لأنّ فكره كان مسبيًّا وقت الظهيرة.

🕮 ثم اعتذر لهذا الأخ قائلاً: سامحني يا أخي أنني تنهّدتُ أمامك، مما يُثبت أنني لم أصر بعد راهبًا.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٥٦

{١٥}

أنبا بيمن المتوحد

🕮 **قال أنبا بيمين:**

🕮 إذا قلّلتَ من شأن نفسك، يكون لك سلام أينما عشت.

🕮 وقال أيضاً: كما أن الأرض لا تسقط لأنها سفلية.

🕮 هكذا مَنْ وضع ذاته لا يسقط أبدًا.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٦١٤



🕮 **سأل أخٌ أنبا بيمين بخصوص حرب الزنى:**

🕮 فقال له: سببها هو أننا لا نسمح لعيوننا أن ترى معونة الله المحيطة بنا. إنّ الإنسان يحتاج إلى مخافة الله، والاتضاع، مثل احتياجه إلى النسمة التي يتنفس بها.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٦١٤



🕮 **قال الأب بيمين:**

📖 يوجد مَنْ يضرب الشجرة لمدة طويلة، دون أن يقدر على قطعها.
📖 ويوجد مَنْ يضربها ثلاث مرات فقط ويقطعها.
📖 إنّ اتضاع الروح، ومخافة الرب، والحزن، هذه هي الثلاثة التي ينبغي اقتناؤها لقطع الشجرة {الأهواء}.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٦١٤

📖 **وقال أيضاً:**
📖 إنّ الأرض التي أوصانا الله أن نفلِّحها، هي اتضاع القلب.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٦١٤

📖 **وقال أيضاً:**
📖 النفس لا تكون متضعة في شيء، إذا لم تقنِّن لها خبزها.
📖 أي إذا لم تُنقص من غذائها، حتى تأخذ منه الضروريات فحسب.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٦١٥

📖 **قال لي أخ: سألتُ الأب بيمين:** ما هو اتضاع الروح؟
📖 فقال لي: هو أن تلقي رغبتك إلى خلفك.
📖 أي أن تقطع رغبتك، وتجعلها بعد رغبة أخيك.
📖 هكذا يكون الاتضاع الكامل، من روح الرب.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٦١٥

📖 **قال أنبا بيمين:** اللجاجة، والحسد، يتولدان من المجد الباطل.
📖 لأن الإنسان إذا طلب مجد الناس، فهو يحقد على الذي يعمل، وينجح، ويُمجَّد، ويحسده. والاتضاع هو دواء ذلك.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الأول - صفحة ٦١٥

📖 **سمعتُ أنّ أخًا سأل أنبا بيمين عن قول الرسول:** «إن كان أحدٌ يظن أنه حكيمٌ ... فليصِرْ جاهلاً لكي يصير حكيمًا» {١كو٣: ١٨}
📖 قائلاً له: كيف يا أبي يمكن للإنسان أن يكون حكيمًا، وجاهلاً، في

نفس الوقت؟ فقال له أنبا بيمين: لنفترض أنّ اثنين من الإخوة، قال أحدهما كلامًا كان هو الحق.

📖 **وقال له الآخر:** هذا ليس حق، ولكن الصحيح هو غير ذلك.
📖 ثم لنفرض أنّ الذي تكلم أولاً أقمع ذاته، وأبطل كلامه اليقيني، واعتبره خطأ لأجل أخيه، وهكذا يُرغم نفسه لأجل الرب.
📖 وبذلك فإنّ مَنْ يصير جاهلاً لأجل الرب، هو الذي يصير أيضاً حكيمًا في عيني الرب.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٦١٥

📖 **قال لي أخٌ:** ذهبتُ يومًا إلى أنبا بيمين الذي كان يُسرّ بي، ثم قلتُ لأخ إنّ الشيخ كان لطيفًا جدًا.
📖 فقال لي الأخ: اصطحبني معك أنا أيضاً لكي أراه.
📖 فرافقتُه إلى الشيخ، وكان الشيخ غاضبًا جدًا. فقلتُ له: كانت عادتك دائمًا أن تكون مسرورًا معي، فماذا بك اليوم إذًا؟
📖 فقال لي الأب بيمين: الذي يتغاضى عن السرور {الذي يراه في الآخرين} يتغاضى أيضاً عن الغم، طوبى لمن يعرف قامته.

📖 **قال أنبا بيمين:** مَنْ يعرف مقامه لن يضطرب.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٦١٧

📖 **علمتُ أنّ أنبا بيمين قال أيضاً:**
📖 إنه لَمجدٌ عظيم أن يعرف الإنسان قامته.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٦١٧

📖 **ذهب اثنان من الإخوة يومًا ما إلى أنبا بيمين:**
📖 وكان أنبا أنوب حاضرًا. وقالا له: يا أبانا، إننا نعيش سويًا حياة مشتركة، ولا نجني من ذلك ربحًا، ولا خسارة!

ولكن أنبا بيمين ظلّ صامتًا، لأنه في الحقيقة كان لا يتكلم في وجود أنبا أنوب، لأنه كان أكبر منه كثيرًا.

فقال أنبا أنوب: إنه لَجهادٌ عظيم، إذ أنه أيّة ضرورة تُعوز الإنسان إلى القربى من آخر، عندما لا يجني من ذلك أي ربح؟!

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٦٢٧

قال أنبا بيمن: "كما أن الأرض لا تسقط لأنها أسفل، هكذا من يضع نفسه لا يسقط".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣١٢

{١٦}

كتاب حياة الصلاة

ولكن إذا لم يتضع الإنسان تماما، فهوي سلم للشيطان ليجرب بالملحن الكثيرة، فتتفضح كبرياء نفسه، وتظهر بألوانها الحقيقية، ويبقى عاريا مكشوفا، وبائسا تماما.

أبا مكاريوس الكبير



ليت كل الذين يتقدمون لخدمة الله بالصلاة يتعلمون، أو أن يكونوا مثله، ودعاء متضعين بالقلب حقا.

الأب يوحنا ك.



صرخ العشار بقلب منسحق ذليل: «اللهم ارحمني أنا الخاطيء» {لو ١٣: ١٨}، فخرج من لدن الله مبررا دون الفريسي.

وهنا تتفاضل الصلاة المنسحقة، على العمل غير المتضع!

فالفريسي ظهر بالصوم الدقيق، والعشور المنظمة.

والعشار قدم قلبا منكسر بدون أعمال!

إن الرب لا ينصت إلى الكلام فحسب، بل يلمس المشاعر التي

تصوغ الكلام، فلما وجد العشار متضعا ومنسحقا أحبه ورحمه.

لست أقول هذا حتى نخطىء مثله بل لنتضع!!

يوحنا ذهبي الفم



لنتعلم كيف نستميل قلب الله، إلى الرحمة، بالصلاة الممزوجة بالتواضع والوداعة، لأن الرب أعطانا مفتاح الوصول إلى قلبه: «تعلموا مني لأني وديع ومتواضع القلب فتجدوا راحة لنفوسكم» {مت ٢٩: ١١}. داود أيضاً عرف ذلك فقال: «الذبيحة لله روح منسحق. والقلب المنكسر والمتواضع لا يرذله الله»

الرب لا يحب شيئا مثل النفس الوديعة المتضعة.

لا تقل إني خاطئ، وليست لي شجاعة أن أقف لأصلي، لأنها شجاعة محبوبة أن تقول، ليست لي شجاعة أمام الله!

والعكس أيضاً، فالذي يظن أن له شجاعة للوقوف أمام الله بسبب أعماله، أو طهارته، فإنه يحرم من قوتها كالفريسي، لأن كل من يعتبر نفسه مرذولا، وفاقد الجرأة أمام الله، فهذا يستمع إليه كالعشار.

«ولكن لنا ثقة مثل هذه المسيح لدى الله. ليس أننا كُفاة من أنفسنا أن نفتكر شيئا كأنه من أنفسنا بل كفايتنا من الله» {٢كو ٤: ٣ ـ ٥}.

الندامة هي نفس أسيفة، وتضرع حزين مستمر، في صلاة نقدمها لله من أجل الصفح عن الخطايا السالفة.

وتوسلات لحفظنا من العثرات المستقبلة.

والرب عرف علتنا وقدم الدواء: «اسهروا وصلوا لكيلا تدخلوا في تجربة» {مت ٤١: ٢٩}. وبما أن الله يعرف أننا لا نخلو من الانحراف عن الحق، نحو الباطل، حتى إلى أن يحين كأس الموت، فهو يأمرنا أن نسهر، ونجاهد في صلاة مستمرة!!

مار إسحق السرياني



ليست الأعمال هي التي تفتح باب القلب المغلق، وإنما الانسحاق

والتواضع، لأن الشهوات لا تغلب ألا بالاتضاع!
🕮 إذا كنت متضع القلب بالحق، فالله يكشف لك عن مجده.
🕮 بكثرة الصلاة، يتضع القلب.
🕮 قلب الرب دائما على المتضعين ليريحهم.
🕮 أما وجهه فضد المتكبرين ليتضعوا.
🕮 لأن الاتضاع إنما يقابل بالعطف، والمعونة دائمة.
🕮 ولكن الغلظة، وقساوة القلب، تقابل بالشدة والجفاء.
🕮 الرجل الجبان مصاب دائما بعلتين: محبة جسده، وضعف إيمانه.
🕮 كذلك الرجل الشجيع القلب، الذي لا يتهيب المخاطر، سر شجاعته أحد سببين: إما قساوة قلب، أو عمق إيمان بالله.
🕮 وفرق بين الشجاعة في الحالتين، فإن الأولى تصحبها الكبرياء، والثانية الاتضاع وإنكار الذات. كتب أحد القديسين: «كل من لا يعتبر نفسه خاطئا فصلاته لا يقبلها الله».

🕮 حينما تقع بوجهك على الأرض ساجدا في الصلاة، ضع في نفسك أنك مثل نملة، وكإحدى الزواحف التي تزحف على الأرض، ومثل خنفساء، لا منظر ولا شكل لك. لا تحدث القدير من معرفتك، بل بعقل طفل تقدم إليه، وسر أمامه لتستحق عناية الأبوة.
🕮 قيل إن الرب يحفظ الأطفال، لا تظن أن ذلك قيل بخصوص الأطفال فقط، بل ويناسب هؤلاء الذين وهم حكماء في هذا العالم، يتخلون عن علمهم، ويغضون الطرف عن حكمتهم بما يكفي، أن يجعلهم أطفالا بإرادتهم.
🕮 حينئذ يستأهلون أن يتلقنوا الحكمة التي لا تدرك بالعمل والجهاد.
🕮 وهكذا قال الطوباوي بولس الرسول: «إن كان أحد يظن أنه حكيم بينكم في هذا الدهر فليصر جاه" لكي يصير حكيما» {١كو ٣:١٨}،
🕮 عليك إذن أن تتوسل كثيرا لدى الله، ليمنحك أن تبلغ مثل هذا القياس من الإيمان.

مار إسحق السرياني

📖 إذا كنت تحب التواضع، فاترك التحلي والتزين، فمن يحب التزين، لا يحتمل المحقرة والازدراء، وأعمال المحبة والتواضع، تصعب عليه.

📖 خادم الله لا يزين جسده، وأعلم أن كل من يحب زينة جسده الخارجي، فهو مريض في داخله، ولو كانت أعماله جليلة.

مار إسحق السرياني

📖 كن صديقا للمحزونين ومنكسري القلب، وشاركهم في صلواتهم، وأعمالهم، لتفتح لنفسك ينبوع الرحمة.

📖 ليس شيء يقرب قلب الإنسان إلى الله مثل الرحمة.

📖 وليس شيء يمنح السلام للقلب، مثل الفقر الاختياري.

مار إسحق السرياني

📖 التواضع يكتسب بأعمال التواضع، والحب بأعمال الحب.

يقف ثيوفان الناسك

📖 ذا كنت متسربل بالوداعة الكاملة، وعدم الغضب، لا يعسر عليك أن تتحرر من عبودية الماديات.

الأب يوحنا الدرجي

📖 كل ما تنتقم به من أخيك الذي أخطأ إليك، فسيكون كله وبالاً عليك في وقت صلاتك.

الأب نيلوس السينائي

📖 ليس كل هادىء متضع، ولكن كل متضع هادىء.

مار إسحق السرياني

📖 الرجل المتواضع لا يسر بمرأى الجموع المحتشدة، ولا بالصخب

والضوضاء، ولا بالغنى والتزين والتنعم، بل في كل حال تجد الفقر، والعوز، والقلة، والحاجة، محبوبة لديه.

مار إسحق السرياني



المواهب لا تمنح من أجل الأعمال في ذاتها، وإنما من أجل الاتضاع الذي عملت به.

مار إسحق السرياني



علينا أن نعرف أن الاتضاع أثناء الصلاة يحطم فخاخ الشيطان.

أما الكبرياء فعلامة على أننا نفرز كل كلام الصلاة، كأنه ليس لنا.

تقول في نفسك: أنا أعرف هذا، وهذا لست محتاجا إليه، وهذا ليس من أجلي أنا، وهذا زائد عن اللزوم، وأنا لست في هذا مخطئا. يا لكبريائنا وعدم تعقلنا.

الأب يوحنا ك.



إن أردت أن تكون متضع حقا، اشتهى الإهانة والاضطهاد، شهوة الجوعان إلى الطعام، لأنك بالعدل تستحقها، وليس تنازلا منك.

إن أردت أن تكون متضعا حقا، فاعتبر نفسك دون الكل، ومستحقا أن تداس من الجميع، لأنك دست وصايا الرب، وامتهنت كلامه بأعمالك.

حينما تصلي وتسكب الدموع من أجل شعب الله ورعيته، فلا تجعل أفكارك تمدحك، بل قل: «لست أنا المصلي من أجل أولاد الله ولكن، الروح ذاته، الذي يئن في هو الذي يصنع في الشفاعة من أجلهم».

لأن الروح في ذلك الوقت هو الذي يربطك برباط الحب الحلو، ويلهمك العبادة والتقوى الصادقة.

والذي يثبت لك ذلك هو أن حلاوة الصلاة، وفرح القلب بالحب، يستطيعان مفارقتك سريع رغم إرادتك.

📖 عدم إحساس القلب في الصلاة بحقيقة ألفاظها، ينشأ من قلة إيمانه، وعدم شعوره بخطيته، وذلك ينشأ من إحساس خفي بالكبرياء.

📖 فبقياس الشعور أثناء الصلاة، يمكن للإنسان أن يدرك قياس اتضاعه. فبقدر تأثره، ويقظته، وحماسته لألفاظ الصلاة، يكون اتضاعه. وبقدر جموده، وبرودة الكلمات في فمه، يكون كبرياؤه.

الأب يوحنا.ك.

📖 اجعلوا الوداعة، وبساطة القلب سلما تنزلون عليه، إلى أن تدركوا أقل أخ لكم في البشرية.

📖 وعليكم بالهدوء، والتواضع، والصبر، حتى لا تغرقوا في بحر هيجان الغضب. اجعلوا هذه فيكم كما كانت في المسيح.

المطران فيلارت

📖 رجل من وجوه مدينة الإسكندرية زهد في الدنيا، فتوجه إلى دير شركة، ولما فحصه رئيس الدير وجده رجلا مستكبرا، عاتيا، فقبله لأنه كان رئيسا حكيما عالما بطب النفوس.

📖 وقال له: «إن كنت تؤثر أن تحمل نير المسيح، فأريدك أن حكم الطاعة قبل كافة الفضائل». فأجاب قائلا: «كما يطيع الحديد الحداد، هكذا أنا قد بذلت نفسي لطاعتك».

📖 فأعطاه الرئيس تدريبا لتهذيب كبرياء نفسه، بأن يقف عند باب الدير، ويركع لكل إنسان داخل أو خارج، ويقول له: «يا أبي صل من أجلي لأني مصروع».

📖 فوقف هناك سبع سنين بلغ فيها حد كبيرة من خشوع النفس، وتهذب بجمال التواضع، حتى أنه بعد مضي السبع السنين، ولما أراد الرئيس الحكيم أن يرفع عنه النير، ويقدمه لرتبة الكهنوت، لم يرد ذلك المغبوط، الذي كان يدعي إيسيذوروس، وتضرع كثيرا مستعينا برهبان كثيرين وبحقارتي أنا، أن يتركوه ليكمل معيشته تحت نير التواضع.

📖 الوداعة والتواضع هما الصخرة الموضوعة على شاطئ بحر الغضب، التي عليها تتكسر أمواج ذلك البحر الهائج، وهي ثابتة كالطود لا تتحرك.

📖 الوداعة مفتاح باب المعرفة لأن الله «يعلم الودعاء طرقه».

📖 في قلوب الودعاء يجلس الله ليحكم، والنفس المنزعجة هي مجلس لإبليس وجنوده. روح اليأس يفرح إذا أبصر الرذيلة متكاثرة.

📖 وروح العجب والكبرياء يفرح إذا رأى الفضيلة وافرة.

📖 الأول يلد الجراحات، والثاني يلد الموت.

📖 ويحي ... إذا صمت استحوذ العجب علي. وإذا نقض صومي حتى لا يعرف تدبيري استولى العجب على أيضاً. إذا لبست ثيابا بهية، استحوذ العجب علي، وإذا لبست الحقيرة، غمرني العجب أيضاً.

📖 متى تكلمت داخلني العجب، ومتى صمت أنقهر له أيضاً.

📖 كلما طرحت عني هذا المثلث ذا الثلاث شعب، تبقى له دائما شعبة منتصبة! من لا يضحك على المعجب بذاته، حينما يقف ليرتل: مرة تجده ضاحكا، ومرة تجده عابسا، ومرة تجده باكيا.

📖 المبتدئ إذا احتمل السب والشتيمة يعتبر شجاعة، هكذا القديس إذا احتمل المديح والإطراء. إذا سمعت أن أخ لك شتمك، وأهانك في غيبتك، أو حضورك، فأظهر له حبك.

📖 ليس من يذم ذاته ويلومها هو المتضع، لأنه من الذي لا يستطيع أن يحتمل نفسه؟ وإنما هو متضع بالحقيقة، ذاك الذي يحتمل تعيير ومذمة غيره، ولا ينقص حبه له!

📖 روح العجب يسبق حضور أهل العالم، ويأمر رهبان الدير الفارغين من الحزم بالخروج إلى استقبالهم.

📖 ويجعلهم يلبسون وشاح التواضع فوق الكبرياء، فيخفضون

الصوت، ويطأطئون الرأس، وعينهم إلى أيدي الواردين ليأخذوا منهم شيئا. ويدعونهم سادة، وأئمة، وواهبين الحياة بعد الله!

📖 ولكن روح العجب والكبرياء، قد سبب في كثير من الأوقات الهوان بدل الإكرام. حدث في جلوسي في مجمع من الناس أن وافاني شيطان العجب وجلس بجانبي، فلكزني قائلا: "حدث الناس عن أعمالك في البرية"، فانتهرته مرددا قول داود النبي: "فليرجع المفتكرون علي بأفكار ردية".

📖 فانبرى لي عن يساري شيطان الكبرياء قائلا: "ما أحسن ما عملت وما أصوبه، لقد صرت عظيماً، إذ قهرت أمي الخالية من الحياء". فأجبته أنا بقول داود: «ليرجع بالخزي سريعا جدا القائلون لي حسنا حسنا». فلما استخبرت كيف أن شيطان العجب هو أم الكبرياء؟

📖 قيل لي: إن العجب هو تزكية النفس، وبداية ارتفاعها، أما الكبرياء فهي التي تستلم النفس لترفعها إلى السماوات، لتحدرها إلى الأعماق، لهذا قيل: «الويل لكم إذا قال فيكم جميع الناس حسنا».

📖 من شأن العجب أن يوسوس للنفس لتتشكل بالفضيلة التي ليست هي موجودة فيها. متى شعرنا بالعجب، علينا أن نقف للصلاة بالنوح والخشوع الرهيب على انفراد لكي نفرز هذا الروح المدام.

📖 من حكمة الله أنه قد يسبق ويعطي السائلين ما يحتاجون إليه قبل أن يسألوه، لئلا إذا أخذوه نتيجة لصلاتهم فإنهم يسقطون في الكبرياء والعجب. ابتداء الكبرياء هو انتهاء المحجب. حينئذ يزدري الإنسان بصاحبه، ويشهر أتعابه، ويمدح نفسه في قلبه، ويمقت التوبيخ.

الأب يوحنا الدرجي

📖 إن شيطان الانتفاخ، والسبح الباطل، هو وجع دقيق، فهو لدقته لا يضبط سريعا، ولا تدرك بدايته ولا غايته.

📖 كل الأوجاع والآلام ظاهرة واضحة تدرك سريعة، لذلك فقتالها هين

وسهل، إذا ما تيقظت النفس للجهاد قبالتها.

📖 فأما الانتفاخ، والسبح الباطل، فقتاله شديد وعسر، لأنه يصارع كل شكل، وكل ترتيب، ويدخل في كل الأمور في المشي، وفي الكلام، وفي الأكل، وفي الصمت أيضاً، وفي السهر، والصوم، وفي الصلاة، وحتى في القراءة والترتيل، وفي طول الروح، والصبر. فهو لا يهدأ، بل يصوب سهامه لكل من انتصب في الفضيلة، عسى يسلبه أجرة جهاده. فإذا لم يصبه بفخر الملابس وزينتها، فهو يصيده بحقارتها ورداءتها وإذا لم ينله عن طريق الكرامة، يحاول أن يرشقه باحتماله الهوان والمسكنة. وإذا لم يصبه بحسن الكلام، والمنطق، وإقامة الحجة، يحاول أن يطغيه بالصمت، والسكون.

📖 وإن لم يقدر أن يرخيه بكثرة الطعام، يطلب منه مدحة الصوم.

📖 وبالاختصار، فهو ينبري لكل مجاهد في كل عمل، وكل ترتيب، سواء بالجسد أو بالروح، ليسقطه ويفسده منه، إن لم يكن بضربة شمال فبضربة يمين!!

📖 أما الجهاد ضد هذا الشيطان اللعين، الذي هو المجد الباطل والانتفاخ، فيتلخص في أن نحترس من أن نصنع شيئا نطلب فيه مدحا من الناس، بل ناظرين إلى الله، مثبتين عزمنا واجتهادنا نحوه، في كل عمل حتى ترافقنا معونة الله. شيطان العظمة، روح خبيث لا يصيب ألا البالغين في القامة الروحية، ليهدم برج فضائلهم.

📖 كل الأوجاع تحارب في البدايات، ما خلا هذا الوجع الرديء، فهو يصيب في النهايات، لذلك فضرره عظيم وگشرته شديدة.

📖 معروف أن شهوة البطن تضبط بالصوم، والزنا بالعفة، وحب المال بالتجرد والفقر، والغضب بالوداعة. فأما شر العظمة، فهو إذا ملك على النفس البائسة، يكون كالقائد المنتقم عندما يحاصر مدينة شامخة، ويظفر بها، فإنه يهدمها، ويدك أساساتها!

📖 يشهد بذلك الملاك الذي سقط من السماء من علو رئاسته بسبب العظمة! الذي لم يرد أن يسند الخير والقوة التي كانت فيه إلى خالقه، بل شاء أن يجعلها لنفسه.

📖 وفي ذلك يبته النبي قائلا: «كيف سقطت من السماء يا زهرة بنت الصبح! كيف قطعت إلى الأرض يا قاهر الأمم. وأنت قلت في قلبك أصعد إلى السماوات أرفع كرسيي فوق كواكب الله ... أصعد فوق مرتفعات السحاب، أصير مثل العلي! لكنك انحدرت إلى الهاوية، إلى أسافل الجب!» {إش ١٢: ١٤ - ١٠}

📖 آخر يقول: «لماذا تفتخر بالشر أيها القوي ... أحببت الشر أكثر من الخير ... لسانك غاش، لذلك يهدمك الله إلى الأبد، وبنفيك من مسكنك، ويستأصلك من أرض الأحياء، يبصر الصديقون فيخشون ويضحكون عليه، هذا هو الذي لم يجعل الله له عونا، ولكنه وثق بكثرة غناه، وتقوى على مسكنتنا بباطله» {مز٥٢}

📖 إذن، فلنحذر من شيطان العظمة وترفعه المهلك، الذي يجلب الموت علينا، قائلين مع القديس بولس الرسول: «لنا هذا الكنز في أوان خزفية ليكون فضل القوة الله لا منا {٢كو ٤:٧}

📖 وأيضا «بدوني لا تقدرون أن تفعلوا شيئا»

📖 و «إذا لم يبن الرب البيت فباطا يتعب البناؤون» {مز ١: ١٢٧}

📖 وأنه «ليس لمن يشاء ولا لمن يسعي بل لله الذي يرحم».

📖 لأنه مهما كان اجتهادنا واشتياقنا، فما دام اللحم والدم فينا، فلن نبلغ إلى فضيلة ما، ألا برحمة المسيح ومواهبه، كما يقول القديس يعقوب الرسول: «كل عطية صالحة، وكل موهبة تامة هي من فوق نازلة من عند أبي الأنوار» {يع ١٧: ١}

📖 وآباؤنا اعلموا ذلك يقينا قالوا: «ليس من سبيل إلى وضع أساس متين من الفضائل ألا بالاتضاع، وانسحاق النفس».

الأب يوحنا كاسيان



📖 محب المديح يتخيل أسبابا للمديح {ليمتدح بها}.

📖 والمتواضع هو الذي إذا امتدح لا يستريح قلبه بالمديح.

📖 من يقوم الآخرين باستعماله الغضب ليس متواضعة

📖 المضبوط بأمور هذا العالم الزائل والمرتبط ولو بشيء منها، لا يستطيع أن يكون متواضعة ولا نقي القلب.

📖 لأن المتواضع يكون ميتا للعالم، والعالم ميت له، فلا يستميل قلبه إلى محبة شيء منه، لذلك إن أردت أن تكون متواضعا، فأول كل شيء حل نفسك من أمور العالم، واتبع الله بالرجاء والإيمان والحب، وعوض العالم الذي تركته، تأخذ حياة لا تزول.

📖 في الوقت الذي تكون فيه ضعيفا، وغير قادر على عمل الخير بسبب مرض، أو عارض، استعمل الاتضاع مثل العشار، وتقدم بصلاة منكسرة، تلك التي بها يتبرر الإنسان عند الله بدون عمل.

📖 إذا كانت نفسك محتقرة في عينيك، حينئذ سوف تخضع لك جوقات الشياطين، وينفتح ينبوع المعرفة داخلك.

📖 ما دمت في هذه الحياة، احتقر ذاتك بذكر خطاياك على الدوام، واعترف بها قدام الله الرحوم بانسحاق، فيتولد لك من هذه دالة القلب قدام الله. يستحيل أن يترك الله قلب منسحقا بدون عزاء.

📖 الذبيحة لله هي روح منسحق وقلب منكسر. والغريب عنها غريب عن رحمة الله. وإذا وثق قلبك بعملك وفهمك، فاعلم أن مجيء التجارب قريب منك! يسمح الله بالتجارب والعوارض لتأتي على الناس، حتى القديسين، لكي يدوموا في التواضع.

📖 فإذا قسينا قلوبنا تجاه العوارض والتجارب، يشدد الله التجارب ويصبها، أما إذا قابلنا التجارب باتضاع، وقلب منسحق، فالله سوف يمزج التجربة بالرحمة.

📖 إذا النعمة نظرت فوجدت أن قلب الإنسان ابتدأ يتحرك بفكر

العظمة، أو الاعتداد بالنفس، تتخلى عنه قليلا، ليمتحن بصعوبة الوقوف وحده قبالة التجارب.



🕮 بواسطة التجارب ندنو من الاتضاع، ومن يدوم بلا أحزان، أو تجارب، باب العظمة والكبرياء مفتوح أمامه.

🕮 لا يرفض الله إنسان ما ويكرهه، ألا إذا وجد عقله قد امتلأ بأفكار العظمة والافتراء، فيقع حتما في إحدى مصيبتين: إما الزنن أو التجديف. فمن يتعظم بفضيلته حتما يقع في زني نجس.

🕮 ومن يتعظم بجودة العقل والعلم، يقع في التجديف على الأمور الإلهية. ليس من فكّر بأفكار العظمة هو المتعظم، بل من يثبت فيها.

🕮 لأن مجرد الفكر العابر يكون بغير شهوة، ويتبعه ندامة، وحزن، ويكون بسبب ضعف الطبيعة، أما الثبوت في العظمة فيكون من وقاحة الإرادة.

🕮 إن نعمة الله تقف على الدوام على بعد، وتنظر في الإنسان على الدوام أثناء الصلاة، فإذا تحرك فيه فكر اتضاع فإنها في الحال تدنو منه ومعها ربوات المعونة، وذلك يكون في وقت الصلاة، أكثر من بقية الأوقات!

🕮 إذا عملت فضيلة ولم تحس بلذتها ومنفعتها فلا تتعجب، لأنه إن لم يتضع الإنسان لا يأخذ مكافأة عمله.

🕮 من الأحزان يتولد الاتضاع، وبالاتضاع تعطى المواهب. فالمواهب لا تعطى إذن للأعمال، ولا للأحزان، بل تعطي بسبب الاتضاع المتولد منها. قبل السقوط الكبرياء، وقبل المواهب الاتضاع.

🕮 من أحب العظمة لا يعرف الندامة. المتضع لا يكون محسوب في نظر نفسه، ولا يحب أن ينفرد وحده بفعل شيء من الأمور.

🕮 اعلم أن قيامك في العفة والفضيلة ليس هو من حرصك، ولا من

فضيلتك، بل أن النعمة حاملة إياك على راحة يدها، لئلا تتحرك فتزل. أذكر هذا دائما، وإذا تعظم فكرك فقل: «أبانا الذي في السماوات».

📖 وابك، واحزن، وانتحب، وتمرغ على الأرض بوجهك، واذكر زلاتك لعلك تنجو من هذا الفكر، وتقتني الاتضاع، ولا تقطع الرجاء قط، بل اعلم أنه بمجرد أن يملأ عقلك فكر اتضاع، حينئذ تغفر لك خطاياك بغير عمل! وكم من خطايا عظيمة صعبة استطاع الاتضاع أن يرفعها! ليس لنا أن نحسب كل إنسان متواضعا كيفما اتفق.

📖 وليس كل من طبعه هادئ ووديع ومسالم، بلغ إلى درجة الاتضاع. بل المتواضع الحقيقي من يوجد في نفسه شيء مخفى يستوجب الارتفاع، لكنه لا يتعظم، بل يكون في أفكاره كالتراب والرماد. كذلك ليس من يذكر زلاته وخطاياه لكي يتواضع يسمى متواضعة - وإن يكن ذلك حسن جدا - ألا أنه يدنو فقط من التواضع ويحاول أن يصل إليه.

📖 أما المتواضع الحقيقي فلا يحتاج إلى أن يقنع ذاته، أو يغصب فكره للشعور بالتواضع، أو خلق أسبابه، بل قد صار طبيعيا عنده ألا يحسب ذاته شيئا بلا تعب.

📖 وكخاطئ مرذول في عيني نفسه، ومع أنه يكون متداخلا في أسرار الروح العميقة، يبقي في نظر نفسه كمن لا يعرف شيئا.

📖 إنها قوة سرية، وهبة للكمال، تعطى لتكميل الفضائل بلا تعب.

📖 إن سأل إنسان: ماذا أصنع لأكون متواضعا؟

📖 أقول له: ينبغي أن يكون التلميذ كمعلمه، والعبد مثل سيده، ومن قال ذلك هو الذي يقدر وحده أن يعطيك.

📖 فتشبه بذلك الذي قال: «للثعالب أوجرة ولطيور السماء أوكار، وأما ابن الإنسان فليس له أين يسند رأسه» {مت ٨:٢٠}.

لا تعتمد على قوتك، لئلا تترك لضعف طبيعتك، فتعرف ضعفك من سقطتك، واعلم أن كل أمر يفتخر به الإنسان، يسمح الله تعالى بتغييره ليتواضع!

إن حقرت نفسك لكي يكرمك الناس، فالرب يفضحك!

وإن أنت ازدريت بذاتك، واحتقرت نفسك وأعمالك في قلبك بالحق من أجل الحق، فالله يوحي إلى جميع خليقته لتكرمك.

الإعجاب بالذات يجعل صاحبه لا يفهم أنه سائر في الظلام، فلا يدرك حكمة الروح الحقيقية، فيتعظم على الناس وهو أحقر منهم.

والرب يخفي عنه إرادته لأنه لم يؤثر أن يسلك في طريق المتواضعين. حقا، يارب، إنك لا تكف عن تذليلنا بشتى التجارب والأتعاب إلى أن تتضع نفوسنا!

مار إسحق السرياني



فيا أولادي، ما هو الذي أحوج ربنا يسوع المسيح حتى شد وسطه بمنديل، وشمر ساعديه، وصب ماء في مغسلة وغسل أرجل الذين هم دونه، ألا ليعلمنا الاتضاع بهذا المثال الذي صنعه، فكل الذين يريدون الرجوع إلى رتبتهم الأولى، لا يمكنهم ذلك ألا بالاتضاع.

قد قيل عن دبورة، أنه لما حصل لها من الله تلك الرفعة العظيمة حتى تدير الشعب جميعه، لأنها كانت قاضية لإسرائيل، لم يرتفع قلبها، بل كانت تذكر طقس النساء وتقول، أن الرجل رأسها.

فلما أرادت أن تحارب سيسرا الملك، أرسلت لباراق وأعطته السلطة لكي يمضي ويحارب سيسرا، ولكن القديس باراق لم تضله هذه الكرامة، ولا نسى تدبير الله بل قال لها: إن كنت تنطلقين معي فأنا أنطلق، لأنه كان يعلم أن الله معها.

فانظروا يا أولادي كيف أن كلا منهما كان يعطي الكرامة للآخر.

ربنا يسوع المسيح نفسه قال عن ذاته أنه جاء ليخدم!

📖 اعلموا، يا أولادي، أن كثيرين يسعون للاتضاع، ولكن ليس بحقيقة قلوهم، فهم بظاهرهم يتضعون أمام الناس، وفي داخلهم لم يصلوا إلى الاتضاع الحقيقي، لأن الاتضاع الحقيقي يكمل حينما يحل الله فينا ونراه، كإشعياء الذي لما رآه قال: «الويل لي إني هلكت لأني إنسان نجس الشفتين» {إش ١: ٥}

📖 جميع الخطايا مرذوله أمام الرب، وبالأكثر كبرياء النفس.

📖 يا أحبائي بكتوا نفوسكم وحدكم، واعترفوا بخطايا كم ودنس نفوسكم، لكي يرفعكم الرب.

📖 يسوع المسيح قال: «مجدا من الناس لست أقبل»، وأكمل القول في موضع آخر أن: «ويل لكم إذا قال فيكم جميع الناس حسنا».

📖 إذن، فلنجاهد نحن حتى إلى الموت ضد روح المجد الباطل.

📖 إهرب أنت يا حبيبي، من مجد الناس ومديحهم، فقد مات كثيرون من جراء ذلك، وتحول جهادهم وتعبهم وصلواتهم وصدقاتهم إلى خزي وعار. فإن كنت متضعا فلا تجر نحو الأعمال العظيمة ذات الفخر، بل اهرب منها، واختر لنفسك مسكنة القديسين وانسحاقهم، لكي يدركك كلام الله: «طوبى للمساكين بالروح فإن لهم ملكوت السماوات» {مت ٢: ٥}

أبا أنطونيوس الكبير

كتاب حياة الصلاة الأرثوذكسية - البـــاب الثاني - نواحي النشاط الداخلي الصّلاة - الفصل الثالث: انسحاق الروح - صفحة ٣٠٩ - ٣٢٠

{١٧}

القديس أوغسطينوس

التواضع ضروري لبلوغ الإيمان

📖 دواء مرضك تواضع المسيح.
📖 ولا هلاك لك ألا إذا أصبت بداء الكبرياء.
📖 أصل الخطيئة فيك الكبرياء، والبر ضروري أصلاً لمقاومة الخطيئة في أصلها. إن كانت الكبرياء أصل كل خطيئة، فأنيّ لورم الكبرياء أن يشفي، لولا تنازل الله واتضاعه.
📖 ولذلك فقد تنازل السيد المسيح واتضع، مبيّناً لك الطريق الواجب سلوكه إذا شئت. اتضاع الرب في نظر المتكبرين غير لائق، ولذا فالشفاء بعيد منهم. لا ترتفع، بل انحدر إذا شئت أن تشفي.
📖 وإذا شئت أن تبلغ إلى سموّ الله، فأبحث عنه أولاً في تواضعه.
📖 أتضع إن شئت، فالتواضع مفيد لك، لأن الله قد أتضع من أجلك، وليس من أجله.

📖 خذ المسيح المتواضع وتعلّم منه التواضع، إياك والتكبر.
📖 حين تأخذ تواضعه ترتفع معه، وترتفع ليس كما يرتفع هو، بل انه يرفعك معه رويداً رويداً.
📖 في البدء كان عقلُك متأرجحاً بين الشك واليقين: أما بعد فسوف تفهم بثقة ووضوح، هو لا ينمو، أما أنت فتدنو منه وكأنه مرتفعٌ معك.
📖 آمن بوصايا الله، وأعمل بموجبها ليعطيك القدرة على الفهم.
📖 لا تعتدَّ بعلمك، ولا تؤثره على وصية الله، مخافة أن تخسر قدرتك وتضعف. أنظر إلى الشجرة كيف يبدأ النمو من أسفلها ثم ترتفع في الجو، جذورها في الأرض ورواسيها إلى السماء.
📖 وهل تستطيع الشجرة أن ترتفع في الجو، إذ لم تعتمد على جذورها في الأرض؟ إن شئت أن تبلغ السماوات، بمعزل عن التواضع والمحبة، فلا أصل لك.
📖 حينذاك تطلب الهلاك، لا النمو، وتبتغي الريح.

📖 **المسيح يسكن في قلبك بالإيمان:**

🕮 تأصل في المحبة، واثبت فيها لتمتلئ من الله، أسمع شهادة الرب القائل: "أعترف لك يا أبت، رب السماء والأرض، إذا أخفيت هذه عن الحكماء والعقلاء، وكشفتها للأطفال" متى١١:٢٥.

🕮 لا تفهم هذا الكلام بغير معناه: لقد أخفاها عن الحكماء والعقلاء، ولم يكشفها للجهال والبلهاء، بل أظهرها للأطفال.

🕮 لم يضع مقابل الحكماء والعقلاء الجهال والبلهاء، بل الأطفال.

🕮 ألم يعن الرب بالحكماء والعقلاء أولئك المتكبرين حين قال: "لقد كشفتها للأطفال"؟ لقد أخفيتها عمن ليسوا صغاراً.

🕮 وماذا يعني بكلامه هذا؟ يريد: عمَّن ليسوا متواضعين، ومن هم غير المتواضعين سوى المتكبرين؟

🕮 كن طفلاً، لأنك لو شئت أن تكون كبيراً نظير الحكيم والعاقل، فلا تنكشف لك طريق الرب.

🕮 اسمع الرسول: "زعموا أنهم حكماء فصاروا حمقي" روميه١:٢٢.

🕮 أتخذ لك علاجاً يضاد هذا القول: إن كنت تصير جاهلاً لمجرد ادعائك الحكمة، فما لك سوى أن تعترف بجهلك، لتصير حكيماً.

🕮 ولكن قل هذا القول، وفكر به باطنياً، لأن الحقيقة باطنية.

🕮 وإذا قلت، فل تقل أمام الناس وحسب، بل فليكن كلامك أمام الله.

🕮 يقوم المعتقد المسيحي على التواضع، ويوصي به، فلا تفاخر أنت ألا بصليب ربنا يسوع المسيح. غلاطية٦:١٤.

🕮 ليس من الحكمة أن تفاخر بحكمة المسيح، إنما خير لك أن تفاخر بصليبه، من أجله يحتقرك الكافر، ويمتدحك التقي.

🕮 إن المسيحي يفاخر بما يحتقره المتكبر.

🕮 قال بولس الرسول أنه لا يعرف شيئاً ألا يسوع المسيح وإياه مصلوباً" ١كور٢:٢"، إذا كانت معرفته محصورة بهذا الشكل فمعرفة

الباقي مضمونة له. أنه لشرف للإنسان أن يعرف المسيح مصلوباً، لكن المسيح قد وضع كنزه أمام الصغار وكأنه خفي.

- ما أكثر غني هذا الكنز الباطني؟ "احذروا منة أن يسلبكم أحد بالفلسفة والغرور الباطل، حسب سنّة الناس على مقتضي أركان العالم، لا على مقتضي المسيح المكنون فيه جميع كنوز الحكمة والعلم، {كولسي٢:٨،٣}.
- احذر من أن تسلبك الحكمة باسمها، ولذلك فأطلب الكنز المخفي، وصلّ كي ينكشف لك. أيها الفيلسوف العالمي الأحمق تطلب ما ليس شيئاً، وتغُفل ما هو كنز لك!!
- وماذا ينفعك العطش إلى المعرفة، يا من تمر أمام الينبوع ولا تتوقف عليه؟ تحتقر التواضع لأنك لا تعترف بالعظمة، لكن الحكمة تصغي إلى ما تأبي الكبرياء أن تصغي إليه.

- لا تطلب ما يرتفع في قلبك، بل أطلب ما يستحق قلبك أن يسمو إليه. إن تعلمت أن تفتخر بالمصلوب أخذت المجد من الملك.
- كثيرون رأوا الهدف، وما اكتشفوا السبيل إليه.
- لقد أحبوا الوطن العلوي، وجهلوا سبيل التواضع.
- أبحث عن كنزك فيما تخجل منه الفلسفة المتكبرة، لأنك لن تستطيع الوصول إلى كنزك إذا احتقرت الحجاب الذي يغطيه.
- في التواضع العظمة. وفي الضعف القوة. وفي الموت الحياة.
- إن أردت الوصول إلى الواحد، فلا تحتقر الأخر.
- لا تستكبر، فالإيمان نعمة من الله تعُطي مجاناً، وليست أجراً على عمل، بل رحمة من قبل المعطي. إيمانك هبة من الله، وليس حقاً لك.
- أسمع قول الرب: "لا يقدر أحد أن يقبل إليّ ما لم يعط له ذلك من أبي" يوحنا٦:٦٦.



- عذبة هي تلك الشدة وطيبة، وطيبتها تدعوك.

🕮 النعجة الجائعة تندفع إلى العشب حيث تراه! أليس كذلك؟
🕮 هلمَّ إلى المسيح ولا تخف من طول الطريق: آمن وتعال.
🕮 إن كنت مؤمناً فأفرح بما أعطيت، أشكر بقلب متضع، الربّ الذي أحسن إليك لئلا تخسر متكبراً، ما نلته متواضعاً.

عواطف وصلوات

🕮 ربّ، أنا لست نوراً لذاتي.
🕮 باستطاعتي أن أكون عيناً لا نوراً، وما نفع العين المفتوحة، السليمة إذا غاب النور؟ أهتف وأقول: "إنكَ أنت سراجي، الربّ إلهي ينير ظلمتي" {مزمور١٧:٢٩}.
🕮 ظلمة أنا، أما أنت فنور يبدد ظلمتي، وينير لي بضياء لا ينبثق عنى، بل عنك وحدك. أنت النور، وأنا السراج المضاء، وكل ما يضاء قابل للإنطفاء.
🕮 سأرفض ريح الكبرياء، مخافة أن ينطفئ السراج.

🕮 الحكماء، والفهماء يحسبون أنفسهم نوراً، وهم ظلام، ولذلك فهم لا يستنيرون. أما أنا الظلمة، والمعترف بأني ظلمة، فعليَّ أن أكون طفلاً، متواضعاً، غير متكبر. علّى أن اعرف نفسي وأسبحك.
🕮 أغثني كيلا أبتعد عن طريق الخلاص. بقلب نقي أتجه إليك قدر ما تسمح لي حقارتي، وإليك أرفع شكري الحميم، ملتمساً من صميم فؤادي حلاوة فيك لا توصف، حتى إذا حسنت أمامك صلاتي قبلتها.
🕮 صدَّ عني أيها القدير عدوَّ أفعالي وأفكاري، وزدني إيماناً، وأضبط فكري وهبني الأفكار الروحية، وبلغني السعادة بابنك يسوع المسيح أمين.

كتاب خواطر فيلسوف في الحياة الروحية ـ للقديس أوغسطينوس ـ صفحة ٨٦ ـ ٩٠



الفصل التاسع

في أن التواضع هو أساس الكمال المسيحي

🕮 أتريد أن تتبع المسيح إلى حيث السعادة الفضلى، والسلام، والأمان الدائم؟ حسن لك أن تتبعه هناك، ولكن على أي طريق؟

🕮 العلوّ يبهجك، ولكن التواضع سلّم إليه.

🕮 هل تخطو إلى أبعد مما لك؟ أنت تريد أن تقع لا أن ترتفع.

🕮 ابدأ خطوة خطوه فترتفع.

🕮 هل تريد أن تكون عظيماً؟ ابدأ بما هو بسيط جداً.

🕮 هل تريد أن تبني مصنعاً عالياً جداً؟ فكّر أولاً بأن تؤسسه على الأعماق. لأن كلّ من أراد أن يشيد بناءً عظيماً يعمّق الأساس، بقدر ما يزيد أن يكون البناء عالياً.

🕮 عندما يُشاد البناء يشمخ في الأعالي، أما الذي يؤسس فأنه ينزل إلى الأعماق. وبالنتيجة فالمصنع قبل أن يعلو ينزل إلى الأعماق.

🕮 والقمَّة لا تبُنْي ألا على الانسحاق.

🕮 في الحياة خطوات، ولكن إياك أن تمكث كسولاً، وتسقطْ متكبراً.

🕮 انسحاق القلب، والكفر به، وعدم الاغترار بالنفس، والاعتداد بقواه الشخصية عن كبرْ، أمور لا تجد شيئاً منها في كتب الغرباء، لا في كتب الابيكورين ولا الرواقيين، ولا المانويين، والأفلاطونيين، حيث أفضل النظم الأخلاقية والتربوية، فلا مجال للتواضع.

🕮 طريق التواضع ينشأ من محلّ آخر، أنه آت من المسيح.

🕮 وأي شيء آخر قد علمناه متواضعاً حتى الموت موت الصليب؟

🕮 وأي شيء أخر علّمناه حين دفع ما لم يكن مترتباً عليه ليحررنا من ديوننا؟ وأي شيء آخر علّمنا، يوم تعمّد، وهو الذي لم يعمل الخطيئة.

🕮 ويوم صلب، وهو الذي لم يكن عليه أدني ذنب؟

📖 وأي شيء أخر علمنا سوي التواضع.
📖 جزيل الفائدة هو التواضع البشري، حتى أن الله الكلي السموّ قد أوصانا به بمثله الحي: لو لم يستدرك الله، بتواضعه، الإنسان المتكبر، لكان هلك إلى الأبد.

📖 السيد المسيح باب وضيع، إن أردت أن تدخل منه فعليك أن تتواضع، لتتمكن من الدخول دون أن يصاب رأسك بأذى.
📖 إن لم تتضع بل تباهيتَ، فإنك تريد أن تصعد عن طريق الحائط، وإن صعدتَ على الحائط ثم تباهيتَ سقطت.
📖 أتضع وأدخل من الباب، تعال بقدم ثابتة لئلا تصاب بأذى.
📖 تأمّل ما صار إليه الله لأجلك: أفهم تعليمه، كم في هذا التواضع العميق، من معلّم لم يتكلّم حتى الآن!
📖 لقد كان لك من الفصاحة في الفردوس ما أهلك لأن تعطي اسماً لكل نفس حيه، ولكن خالقك أقام طفلاً من أجلك في مزود، ولم تدعه أمّه باسمه. أبيت أن تطيع فخسرت نفسك في مكان رحب من الأراضي المثمرة، أما هو فقد جاء إلى الموت في أضيق مكان للغرباء، ليموت بحثاً عن الميت.

📖 أنت، إذا كنت إنساناً، وأردت أن تصير إلهاً، هلكت.
📖 أمّا هو الله فقد شاء أن يصير إنساناً، ليخلص ما قد هلك.
📖 لقد أثقلت عليك كبرياء الإنسان، حتى لم يعد ممكناً خلاصك ألا بواسطة تواضع الله.
📖 صار الله إنساناً وهو إله، أما أنت الإنسان فلم تعرفْ إنكَ إنسان، يا للدواء العظيم، إن لم يشفك هذا الدواء من مرضك، فلا أدري أي دواء آخر يشفيك.
📖 الله موجود وقد صار إنساناً، أي أنه حجب ألوهيته وأخفي ما هو خاص به ليظهر بالشكل الذي أخذه. أدخل بالمسيح: أقتد بآلامه،

وأعرف تواضعه، حتى تعرف ذاتك إنساناً لا إلهاً، لأن الله صار إنساناً من أجلك. إن أردت أن تظهر بغير مظهرك، فلستَ تقتدي بذاك الذي، إذ هو إله، قد صار إنساناً.

📖 لستُ أقول لك: كن أقل مما أنت، بل أعرف من أنت.

📖 حين تنظر إلى نفسك فكّر بتواضعك، ولا تستكبر، لأن كل تقدم تحرزه، يكون بنعمة من الله، ورحمه منه.

📖 أحفر فيك التواضع أساساً لتصل إلى قمّة المحبة "ازداد تواضعا ما ازددت عظمة، فتنال حظوة لدى الرب" {سيراخ ٣: ٢٠}.

📖 ولكن لا تكن ممّن يهملون أنفسهم، إذ يسمعون بأنه يجب عليهم أن يكونوا متواضعين، فلا يتعلمون شيئاً ظناً منهم أن كل علم يجعلهم متكبرين: هؤلاء يبقون على الحليب وحده كالأطفال.

📖 أني أريد منك أن تتغذي بالحليب دون أن تبقي عليه، بل تنمو لتبلغ إلى ما هو أشد منه.

📖 لا يشمخ قلبك مستكبراً، بل أرفعه بمعرفة كلمة الله.

📖 أنا لستُ أقول لك: كن متواضعاً كي لا تصبح راشداً، كن متواضعاً بسبب الكبرياء، وكن رفيقاً بسبب الحكمة.

📖 لا تكن طفلاً ساذجاً، بل كن طفلاً بفطنة، لتكون كاملاً بعقلك.

📖 خذ حليباً غذاءً لك، وتغّذ بهذا الشكل لتنمو، ثم أنم بهذا الشكل لتصبح قادراً على أن تأكل خبزاً. متى بدأت تأكل خبزاً تفطم، ولن تعود محتاجاً إلى الحليب بل إلى الطعام.

📖 قلق التواضع أفضل من ثقة الكبرياء.

📖 الجهل مع التقوى، أفضل من العلم مع الغرور.

📖 والإقرار بالجهل مع التقوى، أفضل من الإعلان عن العلم بخفة.

📖 الاعتراف بالجهل خطوة إلى المعرفة.

📖 التواضع في السيئات، لا يغيظ الله كالكبرياء في الصالحات، كان الفريسي متكبراً في الصالحات، والعشّار متواضعاً في السيئات.
📖 الشرّ الذي تعمله هو منك وحدك، والخير الذي تعمله هو نعمه من الله. متى بدأتا تعمل خيراً فلا تردَ ذلك إلى نفسك، إذ ذاك تؤدي فعل شكر لله أخذته منه.

📖 إن عملت خيراً فلا تهن من لم يعمله، ولا تستكبر عليه، إن نعمة الله لم تنحصر فيك دون سواك.
📖 عليك أن تفكر بما ينقصك، أكثر مما تفكّر بما لديك.
📖 أحذر أن تضيعّ مالك، أما ما ليس لك فأطلب أن يكون لك.
📖 إن فكرت بما فقت به الغير، فأحذر الكبرياء.
📖 إن فكرت بما ينقصك بكيت، وإن بكيت شُفيت، واتضعت، وسرتَ بتؤدة {برزانة}، فما أسرعت، ولا أستكبرت.

📖 لا تمدح نفسك متى كنت صالحاً، لأنك حين تمدح تتحول من صالح إلى شرير، بالتواضع صرت صالحاً، وبالكبرياء شريراً، وعداوتك ظلاماً مع إنكَ الآن نور.
📖 لقد كنت حيناً ظلاماً، أما الآن فأنت نور في الرب، إن لم تكن نوراً بعيداً عن الربّ، وإن كنت الآن نوراً لأنك في الربّ، فماذا لك ولم تأخذه؟ وإن كنت قد أخذته، فلماذا تستكبر كأنك لم تأخذه.
📖 من أعطي المتواضع سلب المتكبر، لأن من يعطي يستطيع أن يسلب. ولماذا تغزوا لنفسك ما لم تعطه أنت لنفسك؟
📖 أعرف المعطي، وأعترف بأنك قد أخذت، لتكون أهلاً لأن تُعطيَ.
📖 إن لم تكن محتاجاً فلماذا تستعطي وتستكبر؟

📖 حيث التواضع فهناك العظمة. وحيث الضعف فهناك القوة.

🕮 وحيث الموت فهناك الحياة، إن شئت أن تصل إلى هذه فلا تحتقر تلك. كن دوماً غير راض عما أنت فيه، إن شئت أن تصل إلى ما لم تبلغه حتى الآن.

🕮 إنكَ تقيم حيث يطلب لك، أما إن قلت: حسبي، هلكتْ.

🕮 أضفْ دوماً، وسرْ وتقدمّ باستمرار: إياك أن تمكث في الطريق، أو تعود القهقري، أو تحيد عن الطريق.

🕮 يبقي في الطريق من لا يتقدم. ويعود القهقري كل من يرجع إلى الأمور التي قد ابتعد عنها، وينحرف كل من يكفر.

🕮 الأعرج السائر، أفضل من العدآء خارجاً عنها.

عواطف وصلوات

🕮 لقد علمتني يا رب أنه يجب عليّ أن أذكر دوماً برك دون سواه.

🕮 إن تأملت حياتي السالفة، رأيت ما كان متوجباً لي، وما أخذت مما كان متوجباً لي، استحققت العقاب فأعطيت النعمة، واستحققت جهنم فأعطيت الحياة الأبدية. لقد علمتني ببداية إيماني الذي به جددتني.

🕮 لقد علمتني أنني ما سبقت شيئاً فيّ، وقلت لي أني مدين بما أنت أعطيتني. من ذا الذي يهتدي إليك ألا من الإثم؟

🕮 ومن ذا الذي يفتدي ألا من الأسر؟

🕮 ومن ذا الذي يستطيع أن يقول إن أسره كان ظلماً، يوم هرب من قائده وأصبح فاراً. لقد أمنت بما وعد به الفار، فلقيت ما هددت به.

🕮 وبما أني تبت إليك، جددتني يا صانعي، ثم خلقتني وكونتني من جديد. وبما أني تبت إليك، أدركت أن لا قيمة لاستحقاقاتي.

🕮 إنما نعمتك جاءتني مجاناً، لكي أذكر عدلك وحدك.

📖 وإذ أنظر إلى كل ما أستطيع أن أحوزه في الطبيعة، والحديث، والإيمان، والرجاء، والمحبة، والأخلاق الحسنة، والبر في خوفك، أجد أن كل شيء عطية منك.

📖 يا للإثم الذي لا يحق لأحد أن ييأس منه: الله رحمة لي؟

📖 أنت هو خلاصي يا من تعطيني الخلاص.

📖 أنت حماي، لأني إليك ألجأ مطمئناً.

📖 أنت قوتي، لأنك تعطيني القوّة.

📖 أنت رحمتي، لأن كل ما أنا عليه هو من رحمتك.

📖 ماذا عملت لكي أكون؟

📖 وماذا صنعت لكي أكون أنا الذي دعوتك؟

📖 إن صنعت شيئاً لكي أكون، فهذا يعني إني كنت قبل أن أكون ... ومن جهة ثانية إن لم أكن شيئاً قبل أن أكون، فأنا ما استحققت البتة بأن أكون. لقد عملت لكي أكون، وما عملت لكي أكون صالحاً.

📖 أعطيتني أن أكون، ويستطيع أخر أن يعطيني أن أكون صالحاً.

📖 إن أعطيتني أنت أن أكون، وأعطاني آخر أن أكون صالحاً، فالأفضل هو الذي أعطاني أن أكون صالحاً، لا من أعطاني أن أكون. وبالعكس طال ما أن لا أحد أفضل منك، فلا أحد أقوى منك وأرحم، إن الذي أعطاني أن أكون، أعطاني أيضاً أن أكون صالحاً، إلهي رحمتي.

كتاب خواطر فيلسوف في الحياة الروحية ـ الكتاب السادس ـ صفحة ٣٣٨ ـ ٣٤٤

في محبة الذات الصحيحة

📖 لا يسعك ألا أن تحب نفسك حباً خلاصياً، إن كنت تحب الله أكثر من نفسك. وكيف يحب الإنسان الله أكثر من نفسه؟

📖 اسمع الكلام الذي كان يقبله الشهداء، ويتلقفونه بشوق، ويستسلمون

إليه بكل نياط قلوبهم، فيصبح جزءاً من كيانهم: "من أراد أن يتبعني فليكفر بنفسه، أجل فليكفر بنفسه، ويحمل صليبه ويتبعني" متى١٦:٢٤. وكيف يكفر بنفسه من يحبها؟!

أنه لسؤال معقول، ولكن بنظر الناس يقول الإنسان للإنسان: كيف يكفر بنفسه من يحبها؟ أمّا الله فيقول للإنسان: "كل من يكفرُ بنفسه يحبها، ومن يحب نفسه يهلكها، ومن يكفر بنفسه يجدها" {يو١٣:٢٥}.

لقد أمَرَ من عرف كيف يأمر، ويرشد، ويثقّف، ويجدّد، ذاك الذي تنازل وخلقك. من المؤسف أن يخسر الإنسان ما يجب، بيد أن الزارع يخسر ما يزرع، فُيخرج الحب ويبذره، ويتخلّى عنه، ويُطمر في التراب. ولمَ تتعجب؟ المبذَّر المحتقر يصبح حصاداً بخيلاً. وينقضي الشتاء ويقبل الصيف، ويكون لك من الزرع راية، ومن الحصاد غبطتُه.

فمن أحبَّ نفسها فليهلكها:

وإن سألت نفسك ثمرة فأزرعها، ذاك ما تعنيه عبارة {أكفر نفسك}، كي لا تخسرها، أن أحببتها حباً مضاداً.

أطلب في الحب ما هو حق، وأحذر ممَّا هو شر.

فإنك إن أحببت الإثم، تخلَّيت عن الله، وإن تخلَّيت عن الله حباً بنفسك، تخليت عن الله، وما ثبَّت في نفسك، وخرجتَ من نفسك بعيداً جداً عن قلبك، باحتقارك ما هو باطني، وتعلّقك ما هو خارجي.

أين أنت أيها المحب لنفسه؟ في الخارج.

هل أنت المال الذي تحب:

أنت تخلَّيت عن الله حباً بنفسك، لقد تخلَّيت عن نفسك حباً بالمال.

تخلَّيت عن نفسك، ثم هلكت.

هات ميزان الحق، ودع ميزان الشهوة، وضعْ نفسك في إحدى

كفتيه، وفي الأخرى المال، وها أنت تزن بأصابع الغش التي للشهوة، لكي ترجح كفّة المال.

🕮 توقف ولا تزن: أنت تريد أن تغش نفسك، وأنا أري ما تفعل.

🕮 توقَّف وأترك الميزان لله: أنه لا يغش، ولا يُغش.

🕮 هوذا الله يزن: أصغ إليه محذراً قائلاً: "ماذا يفيدك لو ربحت العالم كله؟" {متى١٦: ٢٦}.

🕮 أنه الصوت الإلهي، صوت القاضي الذي لا يغش، صوت من ينبّه ويحذّر، كنتَ تضع المال في كفّة، والنفس في كفّة أخرى، فأنظر أين وضعت المال؟ وبما يجيب الوزان؟ لقد وضعت الله، وماذا ينفعك لو ربحت العالم كله وخسرت نفسك؟

🕮 أردت أن تزن نفسك بالمال، فزنها مع العالم.

🕮 وأردت أن تهلك كسباً للأرض، بيد أن نفسك تزن أكثر من السماء والأرض. أنت تتصرف بهذا الشكل، لأنك حين تتخلّي عن الله حباً بنفسك، تخرج من نفسك، وتزداد اعتباراً لما هو خارجي.

🕮 عدْ إلى نفسك، وتطلع من جديد إلى فوق، حين تعود إلى نفسك فلا تمكث في نفسك. عدْ أولاً إلى نفسك، مما هو خارج عنها، ثم سلمَ نفسك إلى خالقك الذي بحث عنك ضائعاً، ووجدت ضالاً وردّك إليه.

🕮 إذن عدْ إلى نفسك، وكمّل سيرك إلى خالقك.

🕮 اقتد بذاك الابن الأصغر الشاطر ـ وقد تكون مثله ـ الذي انغمس في اللذة، وافتقر في الملاهي، وبذّر مواهبه، ولمَّا أصبح فقيراً راح يرعى الخنازير، وإذا تألم من هذه الحالة تذكرّ أصله، فقال: في نفسه: "رجع إلى نفسه وقال كم من أجير لأبي يفضل عنه الخبز، وأنا اهلك جوع، أقوم واذهب إلى أبي، وأقول له يا أبي أخطأت إلى السماء وقدامك. ولست مستحقا بعد أن ادعى لك ابنا اجعلني كأحد أجراك" لوقا١٥: ١٧. ثم عاد إلى نفسه، وإن كان قد عاد إلى نفسه،

فلأنه خرج منها، ولأنه خرج من نفسه، فقد عاد إلى نفسه أولاً، ليعود إلى من قد ابتعد عنه بزلّة منه.

📖 وبما أنه حين سقط بزلّة منه، بقي مصراً على فكرة له شريرة، هكذا حين عاد من جديد إليّ نفسه، وجب عليه ألا يبقي فيّ نفسه، كيلا يسقط من جديد.

📖 حين عاد إلى نفسه قال كيلا يبقي في نفسه "أقوم وأذهب إلى أبي" أبتعد عن نفسه، فأبتعد عن أبيه، وسقط إلى ما هو خارجي، فخرج من نفسه. وعاد إلى نفسه وجاء إلى أبيه فوجد لديه الطمأنينة. إن كان قد ابتعد عن أبيه بخروجه من نفسه فبعودته إلى نفسه قد كفر بنفسه ليذهب إلى أبيه.

📖 كفر بنفسه حين قال: "خطئت في السماء وقدامك، ولذلك فأنا لستُ أهلاً لأن أدعي لك ابناً" ذاك ما عمله القديسون: لقد كفروا بالخيور الخارجية، والمغريات العالمية، والأضاليل، والمخاوف، وبكل ما يروقهم، ويخيفهم. لقد كفروا بهذه كلها وداسوها، وأتوا إلى نفوسهم وتأملوها، فعرفوها ولم يرضوا بها.

📖 أسرعوا إلى الخالق فتجددوا فيه بالحياة، وفيه ثبتوا، ليهلك في نفوسهم ما قد باشروا به، وينمو الخير الذي زرعه في نفوسهم، ذاك هو الكفر بالذات، وتلك هي محبة الذات بحسب البر.

📖 وعليه فأكفر بنفسك، ولا تحي بها. ولا تعمل مشيئتك، بل أعمل مشيئة الساكن فيك.

عواطف وصلوات

📖 ربّ، أنت مخلصي، وأنا لا أريد أن أعادي فاديّ، ولا أن اعلم معلمي. إنما أطلب ثمن خلاصي من جنبك المفتوح، أريد أن أسير وراءك لا قدامك، لأني إن سرت وراءك تبعتك، وإن تبعتك حملت

صليبي فأكون تلميذاً لك، لا مشيراً.

ولا أريد أن أحب نفسي خوفاً من أن أهلكها، إنما أريد أن أهلكها حباً بك، لكي أجدها، وأيّ نفع لي من المحافظة على حياتي فوق الأرض، إذا كنت أهلكها لسماء.

يفوتني ما أحتفظ به، وأجد فيك ما أخسره.

وأي شيء لي، إن لم تكن أنت لي؟

لا أريد منك سوي نفسي مجاناً.

مجاناً أحبك، ولا أريد سواك.

لست اخشي الفقر لأنك تهبني ذاتك، وهذا حسبي.

كتاب خواطر فيلسوف في الحياة الروحية ـ للقديس أوغسطينوس ـ صفحة ١٢٤ ـ ١٢٧

{١٨}

القديس باسيليوس الكبير

مـا هـو الاتضاع، وكيـف تدركـه؟

سئل: ما هو الاتضاع؟ وكيف نقدر أن ندركه؟

فأجاب: الاتضاع هو أن يفكر الإنسان في كل الخليقة أنها أرفع منه، كما علمنا الرسل. وأول كل شيء ينبغي أن نتذكر وصية الرب القائلة: "تعلَّموا منِّي، لأني وديعٌ ومتواضع القلب" {مت ١١: ٢٩}. وقد علَّمنا الرب التواضع بأقواله، وأعماله، ووعدنا قائلاً: "مَن يضع نفسه يرتفع" {لو ١٤: ١١}. وبعد ذلك يدرس دائماً في أعمال التواضع.

كما إنه إذا أراد الإنسان أن يتعلم صناعة علمية، أو عملية، فإنه يدرس ويعمل فيها على الدوام، وليكن هذا قانوناً في إقامة جميع الفضائل.

ميامر مار إسحق ونسكيات القديس باسيليوس ـ الجزء الثاني ـ صفحة ٢٧٠



📖 **سئل**: كيف يقدر الإنسان أن يهرب من مرضاة الناس، ولا ينظر إلى كرامتهم؟

📖 **فأجاب**: إذا ما طاب قلبه أن الله دائماً ناظر إليه، واهتم بما يرضيه، وآثر كرامته. لأنه ليس يقف أحد قدام سيده ويراه ناظراً إليه، فيدع مرضاته ويلتفت إلى رفيقه في العبودية ليرضيه، ويغفل عن سيده.

ميامر مار إسحق ونسكيات القديس باسيليوس - الجزء الثاني - صفحة ٢٩٣

المســاكين بالــروح

📖 **سئل**: مَن هم المساكين بالروح {مت ٥: ٣}؟

📖 **فأجاب**: هم الذي جعلوا نفوسهم مساكين من أجل الرب وحده، اختياراً لا اضطراراً، طائعين تعليمه القائل: "فاذهب وبع أملاكك، وأعط الفقراء" {مت ١٩: ٢١}.

📖 وإذا جاءت على واحد مسكنة بنوع من الأنواع، واحتملها ودبرها كإرادة الله شاكراً مثل أليعازر، فهذا الآخر لا يكون غريباً عن هذه الطوبى.

ميامر مار إسحق ونسكيات القديس باسيليوس - الجزء الثاني - صفحة ٢٩٧

من أجل أنه ينبغي للناسك أن يقبل الأشياء الحقيرة ويعملها بنشاط

📖 ينبغي للناسك أن يقبل الأعمال الحقيرة بفرح ونشاط، عالماً أن كل ما يعمله الإنسان من أجل الله، إنما يجعله مستحقاً لملكوت السماوات.

📖 متذكراً الرسولين اللذين أطاعا الرب بنشاط، عندما أمرهما السيد أن يمضيا ويأتيا بالجحش.

📖 وأيضاً قوله: "إذ تصنعوا هذا بأحد إخوتي الصغار فبي قد صنعتم".

📖 {يتذكر أيضاً} خدمته لتلاميذه، حتى في الأشياء الدنيئة، فإنه لم يأنف من غسل أرجلهم، بل تفضل وصنع هذا وهو الإله!

📖 أفعظيم هو أن يتشبه الإنسان بالإله؟!

📖 فبالخدمة في الأشياء الحقيرة، يحصل إذاً الارتفاع إلى التشبه بالله.
📖 وإنها لجسارة أن يقال عمن يقبل من أجل الله، ويتشبه بالله، أنه حقير، بينما الله قد قبل ذلك.

ميامر مار إسحق ونسكيات القديس باسيليوس - الجزء الثالث - صفحة ١٨٦

{١٩}

القديس نيقوديم الاثوسي

الفصل الثاني

في عدم الثقة في النفس في أي شيء

📖 إن عدم الثقة بالنفس أمر بالغ الأهمية في جهادنا، إذ أنه بدونه:
📖 نفشل دائما في الغلبة المرجوة. وبدونه أيضاً نعجز دائما لدى مقاومة العدو. فليكن هذا نصب عينيك.
📖 من أيام آدم وحواء، دخلت فينا الخطيئة، مسببة وهنا في قوانا الروحية والأخلاقية، لكننا رغم كل هذا، مازلنا ننظر إلى ذواتنا نظرة فوقية، كأننا شيء، علما أن الخبرة أثبتت وتثبت رياء نظرتنا وزيفها.
📖 إن هذا المرض الروحي، من الصعب تمييزه، لكنه ممقوت من الله، فهو المولود الأول "البكر" للعجب بالنفس، وهو أصل كل آلامنا وأهوائنا وأفعالنا القبيحة، إنه يسد باب ذهننا ونفسنا، وحده فقط تستطيع سائر النعم أن تدخل.

📖 إن الثقة بالنفس لا تتيح لها {للنعمة} الفرصة كي تسكن فينا، وبالتالي فالنعمة لا تعمل في الذين يثقون بنفوسهم، فكيف تعمل فيمن يظن أنه شيء؟ والله يتألم كثيرا من أجل الرازحين تحت هذا الألم، فيقول: "ويل للحكماء بأعين أنفسهم، والفهماء عند ذواتهم" اش٥: ٢١.

الرسـول نفسـه يحـذرنا قـائلا: "لا تكونـوا حكمـاء عنـد نفوسكم"رو١٢: ١٦.

📖 اللـه نفسـه الـذي يحقـق تقويمنـا الخـاطئ لنفوسـنا، يجـب أن يرانـا مقتنعين أننا بدونه لا شيء، وأنه هو مصدر الخير، وأن لا شيء من الخير يأتي من نفوسنا.

📖 لقد أراد اللـه أن تكون هذه الجذوة الصـالحة مغروسة فـي قلـوب أخصاءه القديسين، فشرع يحث كل واحد منهم ألا يعطى قيمة لنفسـه، وألا يثق بها.

📖 وهو يفعل هذا، تارة عن طريـق النعمـة والرؤيـة الداخلية، وطـورا عن طريق التجارب، ومـرة أخـرى بطـرق لا نفهمهـا نحـن. إن عـدم الثقة بنفوسنا هو من عمل النعمة، لكن علينا أن نبـذل كـل الجهـد كـي نصل إلـى هذه القناعة، لذا سأرسم لك أمورا أربعة بها وبمعونـة اللــه تبلغ إلـى عدم الثقة بنفسك:

📖 **أولا:** تأكد أنك لا شـيء، وكـن عـل يقين أنـك عـاجز عـن أي خيـر يستحق الملكـوت. تـذكر أقـوال الآبـاء الـذين قـالوا: لـيس أفضـل مـن معرفة الإنسان لضعفه، وليس أسوأ من تنكر الإنسـان لمعرفـة نفسـه. والقديس يوحنا الذهبي الفم قال: "لا أحـد يعـرف نفسـه، ألا إذا اعتبـر أنه لا شـيء".

📖 **ثانيـا:** أطلـب العـون الإلهـي بالصـلاة الحـارة المتواضـعة. فبفضـل النعمة الإلـهية يستطيع المرء أن يعرف نفسه.

📖 وإذا رغبت في اقتنائها وطد العزم على القناعـة اليقينيـة بـأن ابتغـاء النعمة لـيس مـن طبيعتـك، وأنـك لا تبلـغ إليهـا بمجـرد جهـادك، إنمـا بوقوفك في حضرة اللـه، بإيمان ثابت في محبته التـي تمنحـك معرفـة ذاتك. فاللـه وحده يهبك هذه القدرة، أمـا أنـت فـلا يخـامرك شـك أو

ارتياب، في أنك ستنال سؤلك من الرب.

📖 **ثالثا:** درب نفسك على الانتباه واليقظة أمام خصومك الذين لا تقوى عليهم، تهيَّب خبرتهم الطويلة في محاربة الإنسان، وخبثهم وأشراكهم وقدرتهم على أخذ هيئة ملاك من نور ٢كو١١: ١٤ ـ ١٥.

📖 انتبه من شباكهم الكثيرة التي يجعلونها في درب حياتك.

📖 **رابعا:** وإذا وقعت في معصية، بداعي ضعفك، فاقبل ذلك لأن اللـه يسمح بالسقطة، كي يجعل الإنسان أكثر وعيا لحقيقة ضعفه.

📖 وهكذا فإنك بضعفك هذا تصبح راغبا في قبول إساءة الآخرين إليك، والتي بدونها، لا يمكن أن تنمو فضيلة نكران الذات فيك.

📖 إن هذا هو ركن التواضع وقاعدته، ويبنى في العادة على التيقن من الضعف البشرى القابع فينا.

📖 من التواضع تبدأ معرفة الذات الحقيقية.

📖 منه تدرك كيف يرحم اللـه المتكبرين فيسمح بسقوطهم، وذلك لكي يأتوا إلى معرفة ذواتهم. ورغم فعالية التكتيك الإلهي عبر هذه الطريقة، ألا أنه يبقى أسلوبا خطرا لا يحتكم إليه اللـه ألا عندما تخفق الأساليب الأخرى.

📖 والسقوط، في حال حصوله، يكون على مقدار عمق الخطيئة، أو درجة الكبرياء، لهذا، فإن حصل ووقعت في زلة، فتواضع في داخلك مواظبا على التضرع والابتهال إلى اللـه، ليهبك نورا يخولك معرفة نفسك.

📖 لا تعتمد على ذاتك لئلا تقع من جديد، ويكون وقوعك في شر أفدح.

📖 الإنسان لا يصل إلى معرفة ذاته ألا عندما يجرب بالضيقات والمحن، لاسيما الجسدي منها.

📖 لذا يتوجب على الإنسان أن يدرك ضعفه بحق، ويتضع.

📖 اللــه يسـمح بنـزول التجـارب علينـا، سـواء مـن الشـيطان، أو مـن الناس، أو من الطبيعة الساقطة.

📖 وبولس أدرك هذا عبر التجارب التي أحاقت به فقال: "لا نريـد أيهـا الإخوة أن تجهلوا الشدائد التي نزلت بنا فـي آسـيا، فكانـت ثقيلـة جـدا وفوق قدرتنا على الاحتمال حتى أننا يئسنا من الحياة، بل شـعرنا أنـه محكوم علينا بالموت، وذلك لكي لا نتكل على أنفسنا، بـل علـى اللــه الذي يقيم الأموات..." "٢كو١: ٨ ـ ٩ ".

📖 إذا أراد المرء أن يدرك ضعفه بخبرته اليومية، فلينتبـه إلـى كلامـي مدققا في أفكاره وأقواله وأفعاله، فيجد أنها في معظمها خرقاء واهية. والتجربة من شأنها أن تكشف له ضعفه.

📖 فإذا كان يتلهف إلى الصلاح، سيدرك من ضـعفه مقدار غباوتـه إذا اتكل على نفسه، أو إذا حصر اتكاله بنفسه فقط.

كتاب الحرب اللامنظورة ـ القديس نيقوديم الاثوسي ـ صفحة ٤٧ ـ ٤٩

{٢٠}

مار إفرام السرياني

📖 {١} بدء الثمر الزهر، وبدء التواضع الطاعة بالرب.

📖 ثمر الطاعة طول الروح، وطول الروح هو ثمر المحبة.

📖 المحبة هي رباط الكمال، والكمال هو حفظ وصـايا الـرب، ووصـية المسيح هي منيرة، وتضـئ العينـين، والأعـين المسـتنيرة تَهـرب مـن طرق مضادي الشريعة.

📖 ليكن لك التواضع مجالنا، وليكن لك كلمات بَهية.

📖 لتكن كاملاً بمحبة المسيح، لأن المخلص قد قال: "كونوا كاملين كمـا إن أباكم السمائي كامل هو". من أين يظهر استعلاء المعقول؟

📖 من عدم الطاعة، من عدم الاختضاع، من عدم الإذعان، من الانقياد لفكره. أما المتواضع فهو مطيع، سريع الإذعان، وديع، يمنح الإكرام للصغار وللكبار، فمن قد أقتناه أنا واثق إنه ينال الثواب الجزيل من الرب، مع الحياة الأبدية.

📖 {٢} إن سكنتما اثنان في قلاية واحدة، فاصغيا إلى ذاتكما بتحرز، عالمين إن الرب بينكما هو، لأنه هو قال: "أينما كان اثنان أو ثلاثة مجتمعين باسمي فهناك أنا بينهم".

📖 وإن كنا نحن غير مستحقين نبصره، لكن هو بما أنه إله قد عرف أفكار كل أحد، وعمله، وعاينه، الذي له المجد إلى الدهور آمين.

كتاب مقالات مار إفرام السرياني ـ المقالة التاسعة والعشرون ـ صفحة ٢٣٠

📖 {٥} أيها الحبيب إن اقتنيت لك تواضعاً، فتحرز جداً لئلا يحتال عليك العدو وينقلك إلى طرق أجنبية، بأن يخطر لك الخواطر التي تخصه، كما تقول الحكمة لا تقول أختفي من الرب، ومن يسمعني من العلا، لست أذكر في شعب جزيل.

📖 لأن ما هي نفسي في البرية التي لا تحصى فيمَ إذاً يتبع الحكيم، ها سما سماء الرب، اللجة والأرض بمشارفته يتزعزعان، الجبال وأساس الأرض بنظره إليها تتزلزل برعب".

📖 فينبغي إذاً إن نقرن بالتواضع الإيمان، لنقطع مستوياً ملحانات التواضع.

كتاب مقالات مار إفرام السرياني ـ المقالة التاسعة والعشرون ـ صفحة ٢٣١

📖 {٨} أخ ما قوتل من فكر مستغر كأنه قد قوم زعم شيئاً من الفضائل، فشاء إن يغلب فكر استعلاء الرأي، فأدنا يده إلى أسفل الخلقينة المتوقد استحرارها وقال في ذاته، ها أنتَ تحترق فلا يترفع عقلك أيضاً.

فها نحن نشاهد الفتية الثلاثة إنَهم كانوا في وسط اللهيب المضطرم، ولم يترفع أحدهم بقلبه، بل بتواضع عقل كثير سبحوا اللـه ممجدين في وسط الأتون قائلين، فلنقبل بروح متواضع، وبنفس مسحوقة قدامك. وأنت واقف في الراحة، وتعلي ذهنك". وبِهذا الرأي غلب شيطان استعلاء الرأي.

كتاب مقالات مار إفرام السرياني ـ المقالة التاسعة والعشرون ـ صفحة ٢٣٣



{١٥} أخ ما أنه قال: أنني سألت الرب إن يمنحني كلمة التواضع هذه، حتى إذا عمل آخر أمراً أقول لفكري "هذا هو ربك أسمعه".

وإن صنع ذلك أخ آخر أقول أيضاً: "هذا هو أخو ربك".

وإن عمل آخر عملاً أقول: "أسمع ابن ربك".

وهكذا قاوم الأفكار الخبيثة، وكان يعمل عمله بلا قلق، بموأزرة النعمة.

كتاب مقالات مار إفرام السرياني ـ المقالة التاسعة والعشرون ـ صفحة ٢٣٦

{٢٢} أيها الحبيب إن جلست في مكان اسمه مشهور، فأحذر إن تُغلب من استعلاء الرأي. لا ترذل الإخوة في ذهنك كأنَهم من جماعة حقيرة، لأن الرب وحده يعرف خفيات القلب، لكيلا توجد أنت متشامخاً بالورق، وأولئك محصلين الثمر.

بل الأولى بك بمقدار إن تطيق أن تواضع ذاتك، فتجد لدى الرب نعمة، لأن قدرة الرب عظيمة، والمتواضعين يشرفونه ويمجدونه.

كتاب مقالات مار إفرام السرياني ـ المقالة التاسعة والعشرون ـ صفحة ٢٣٧ ـ ٢٣٨

{٣٩} أيها الأخ إن كنت قوياً في عملك، وتعمل الأعمال العظيمة والكثيرة والموسرة، فلا تتشامخ بِهذا، ولا تستحقر الإخوة الذين هم أضعف منك قوة، فإنك ما تكمل الفضيلة بِهذا.

بل الأولى بك إن تكرم اللـه وتتقيه، ليرزقك إلى النهاية القوة، لأن

بطالين هم المتوكلين على قوتِهم، أما المفتخر فليفتخر بالرب.

كتاب مقالات مار إفرام السرياني ـ المقالة التاسعة والعشرون ـ صفحة ٢٤٢



📖 **{٦٧}** أمر حسن إن نقدم الإكرام للشيوخ.

📖 وعمل صالح إن نتوجع للمرضى والضعفاء.

📖 لأن الشيوخ الحكماء أرتياض الإخوة في توطيد النفس.

📖 عدم التقوى يولد الكبرياء. والكبرياء هي أم عدم الخضوع.

📖 والتواضع والوداعة ينجيا من يقتنيهما في مخافة اللـه، مثل أسطوانة متوطدة في هيكل الرب.

كتاب مقالات مار إفرام السرياني ـ المقالة التاسعة والعشرون ـ صفحة ٢٥٥



📖 **قال مار إفرام:** "بدء الصالحات وكمالها هو: "حد الاتضاع بمعرفة حقيقة"، لآن المعرفة مقترنة بالتواضع".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣١٣



{٢١}

القديس يوحنا التبسي

📖 **حديث روحي للقديس يوحنا السيوطي:**

📖 يلزمكم أن تتشبّهوا بالفضائل التي مارسها آباؤنا، وإذا بلغتم إليها كلها ـ وهذا نادرًا ما يحدث ـ فلا تثقوا بأنفسكم بناءً على ذلك، لأن البعض وثقوا بأنفسهم في هذا الطريق عندما اقتربوا من قمة الفضائل، فسقطوا في النهاية من رتبتهم العالية.

📖 بل على العكس تأكّدوا أولاً من أنّ صلواتكم تسير على ما يُرام.

📖 وأنّ نقاوة أفهامكم لم تتلوث. وأنّ أذهانكم لا تعاني من التشتُّت عندما تظهرون أمام الله في الصلاة.

📖 لئلاّ يندسّ أي فكر غير مرغوب فيه في الذهن، وينحرف به نحو

أي أمرٍ غريب، ولئلاّ تُزعج أفكاركم أي تصورات غير لائقة.
📖 تأكدوا من أنكم قد هجرتم العالم بحسب حق الله، وأنكم لم تأتوا «لكي تتجسّسوا حريتنا» {غل٢: ٤}.
📖 وأنكم لا تستقصوا عن فضائلنا لأجل المجد الباطل، لكي تظهروا أمام الآخرين كأنكم تستعرضون وزناتكم بتقليدكم لأعمالنا.

📖 كونوا متأكدين من أنه لا تُزعجكم أو تشوّش عليكم، أي أهواء، أو مجد، أو كرامة، أو مديح بشري، أو تصنُّع لأي شيء ترون أنه يجعلكم مستحقين للكهنوت.
📖 أو أي حبٍّ للذات. أو أن تظنوا أنكم أبرار. أو أن تفتخروا بالبر.
📖 أو ذكر أحد أقربائكم عندما تصلُّون.
📖 أو تذكُّركم لأي خبرة سعيدة، أو أي انفعال آخر.
📖 أو حتى تذكُّر العالم نفسه ككل. وإلاّ فإنّ عشرتكم لله بكاملها تصير بلا معنى، حيث تستميل الإنسان أفكار مضادّة أثناء حديثه مع الرب.
📖 كل واحد لم يهجر العالم بالكامل، بل لا زالت تشدّه مجاذباته، فهو يُقاسي من هذا التذبذب الروحي، حيث أنّ انشغالاته السابقة التي كانت جسدانية أرضية، تُشتِّت ذهنه بالمهام الكثيرة التي ينهمك بها، وبالتالي فإنّ استغراقه في صراعه ضدّ الأهواء لا يمكِّنه من أن يُعاين الله.

📖 وعلى ذلك فعلى الإنسان ألا يتمعّن في هذه المعرفة بفضائل الآخرين بأي درجة من العمق، وذلك خوفًا من أنه إذا وُهِب جزءًا صغيرًا منها وهو غير أهلٍ له، يظن أنه قد أدرك الكل، وبذلك يسقط كليّةً في الفساد المهلك.
📖 ولكن على العكس من ذلك، فمن الضروري أن يقترب الإنسان من الله بطريقةٍ معتدلةٍ، وتقويةٍ تكريسيةٍ، وهو يخطو متقدِّمًا روحيًا حسب طاقته، وفي الحدود المسموح بها للبشر.

📖 إذن، فإرادة الذين يطلبون الله ينبغي أن تكون حرّة من كل اهتمامات أخرى، لأنّ الكتاب يقول: «كُفُّوا واعلموا أنّي أنا هو الله» {مز٤٦: ١٠} {لعله يقصد المعنى العميق للآية، وهو: كفُّوا عن عبادة أصنام قلوبكم وميولكم واعلموا أنّي أنا إلهكم الحقيقي}.

📖 وعلى ذلك فالذي يُمنَح معرفةً جزئيةً لله - لأنه يستحيل نوالها بالكامل - يبلغ أيضاً إلى معرفة كل الأمور الأخرى.

📖 إنه يعاين أسرارًا لأنّ الله يُريه إياها.

📖 إنه يرى مسبقًا ما يخص المستقبل.

📖 إنه يتأمل في رؤى كما فعل القديسون. إنه يفعل عظائم.

📖 إنه يصير حبيبًا لله. وينال من الله كل ما يطلبه.

📖 **كما علّمنا القديس يوحنا الأسيوطي كثيرًا عن النسك قال:**

📖 على الإنسان أن ينتظر الموت كمعبرٍ إلى حياة سعيدة، ولا ينظر إلى ضعف الجسد. كما لا ينبغي أن يملأ بطنه، ولا حتى بالأطعمة المعتادة، لأنّ الذي يُتخَم بالأطعمة، يُقاسي من نفس التجارب التي تحلّ بمن يعيش في ترف.

📖 فعليه أن يُحرِّر شهيته للأطعمة من الهوى، وذلك بالنسك.

📖 ولا يطلب الإنسان اليُسر والراحة، بل فليكن قويًا الآن، ويتحمّل الشدائد حتى يرث ملكوت المسيح بسعةٍ، لأنّ الكتاب يقول: «بضيقاتٍ كثيرة ينبغي أن ندخل ملكوت الله» {أع١٤: ٢٢}.

📖 لأنه «ما أضيق الباب وأكرب الطريق الذي يؤدِّي إلى الحياة، وقليلون هم الذين يجدونه». ولكن «واسعٌ هو الباب ورحبٌ الطريق الذي يؤدِّي إلى الهلاك، وكثيرون هم الذين يدخلون فيه» {مت٧: ١٣و١٤}. فلماذا تضعف قلوبنا {أو ترتخي عزيمتنا} في هذه الحياة، ونحن نرى أنه عما قليل سنذهب إلى راحةٍ أبدية!؟

🕮 **كما قال لنا:**

🕮 لا يجب أن ينتفخ الإنسان بسبب ما حقّقه في حياته، بل يكون باستمرار متواضعًا، ويهرب إلى أبعد الأماكن في البرية إذا تحقّق من أنه سيصير متكبِّرًا.

🕮 لأن المعيشة بجوار المدن والأرياف، كثيرًا ما أضرَّت حتى بحياة الكاملين. ولذلك فإنّ داود النبي بعد خبرةٍ مماثلة يرتل قائلاً: «هأنذا أبعُدُ هاربًا وأبيتُ في البرية، أُسرع في نجاتي من الريح العاصفة ومن النوء» {مز٥٥: ٧و٨}. وكثيرون من إخوتنا اختبروا أمورًا مشابهةً لذلك، ولكنهم بسبب العجرفة فشلوا في الوصول إلى هدفهم.

🕮 **فعلى سبيل المثال:**

🕮 كان في البرية المجاورة راهبٌ في مغارة يعيش في أقوى تدبير نسكي، وكان يقتني خبزه بعمل يديه، ولكن لأنه استمر مثابرًا على صلواته، ونموه في الفضائل، بدأ يثق في نفسه، واعتمد على حياته الصالحة.

🕮 فبحث عنه المجرِّب كما فعل مع أيوب الصدِّيق، وجاء إليه في الليل على هيئة امرأة جميلة تائهة في البرية، ولما وجَدَت بابه مفتوحًا دخلت إلى مغارته، وألقت بنفسها عند ركبتيه، وتوسلت إليه أن يأويها عنده لأنّ الظلام قد حلَّ عليها.

🕮 فأشفق عليها، وما كان ينبغي أن يفعل ذلك، واستضافها في مغارته.

🕮 ثم أخذ يسألها عن خط سيرها، فأخبرته كيف أنها تاهت، ثم بدأت تزرع في قلبه كلمات الغش والخداع والتملُّق، وظلّت تتحدّث معه حتى أغرته برقّةٍ أن يقع في حبِّها.

🕮 ثم تطور الحديث وصار أكثر حرِّيةً، وامتزج بالضحك والمسرّة، وظلّت هكذا حتى أضلّته، ثم اقتربت منه حتى صيّرَت هذا الناسك عبدًا لها، وجاش عقله بأفكارٍ شريرة، عندما شعر أن الأمر قد صار

في متناول يديه، وأنّ الفرصة قد سنحت له بحرية ليتمِّم شهوته، فخضع لأفكاره في داخل نفسه.

📖 وبمجرد أن بدأ في الفعل النجس أطلَقَت هي صرخةً مُدوِّيةً، وأفلتت من بين يديه، وتلاشت كأنها خيال.
📖 ثم امتلأ الهواء بدويّ أصوات ضحك كالرعد، كانت هي أصوات الشياطين الذين أضلّوه بخداعهم، وهم يصرخون بصوتٍ عالٍ قائلين: "كل مَنْ يرفع نفسه يتضع" {أي يوضع إلى أسفل} {لو١٤: ١١؛ ١٨: ١٤}، لقد رفعتَ نفسك مرةً حتى السماء، أما الآن فقد وُضِعتَ وأُنزِلتَ إلى الأعماق!
📖 ثم نهض في الصباح وهو ينوء بحمل تلك الكارثة الليلية التعيسة، وقضى اليوم كله في نحيبٍ، ثم يئس من خلاصه، وهو الأمر الذي ما كان ينبغي أن يسقط فيه، ثم رجع إلى العالم.
📖 لأنّ هذا هو ما يفعله العدو بصفةٍ عامةٍ، أنه عندما يتغلّب على إنسان يجعله يفقد رجاءه، حتى لا يتمكّن بعد ذلك من أن ينهض من سقطته. لذلك يا أبنائي، فنحن لا يسرّنا أن نسكن بجوار الأماكن العامرة بالسكان، أو أن تكون لنا أيّة علاقةٍ بالنساء، لأنّ أيّة مقابلاتٍ من هذا النوع تثير فينا أفكارًا وذكريات لا تُمحى، تنطبع فينا مما نراه ونسمعه في الأحاديث.
📖 كما أننا يجب ألا نيأس من خلاصنا، ونُلقي بأنفسنا في ورطة اليأس هذه المُهلِكة، لأنه حتى الآن فإنّ كثيرين من الذين يئسوا لم يُقصِهم الله من محبته، لأنه رحوم على الدوام.

📖 **وهنا ذَكَر لنا القديس {يوحنا السيوطي} مثلاً آخر قائلاً:**
📖 كان في المدينة شابٌ قد فعل شرورًا عديدة، وخطايا جسيمة، ثم إنه بسماحٍ من الله امتلأ بالندامة على خطاياه، وذهب في الحال إلى المقابر حيث ظلّ ينوح بمرارةٍ على حياته السالفة، ويُلقي بنفسه على

وجهه، ولا يجرؤ على أن ينطق بشيء، ولا أن يذكر اسم الله، أو يتوسل إليه، لأنه اعتبر نفسه غير مستحق ولا حتى للحياة ذاتها، وقد حبس نفسه في قبرٍ تحت الأرض قائلاً في نفسه: إنني لا أستحق السُكنى مع الأحياء بل مع الموتى. وظلّ يتنهّد متوجِّعًا من أعماق قلبه.

🕮 وبعد أن قضى أسبوعًا على هذا الحال ظهر له في الليل الشياطين الذين أضرّوا بحياته السابقة، وهم يصيحون ويقولون: 'أين هذا الرفيق النجس؟ لقد أتخم نفسه، ولم يكن يشبع من أنواع الدنس والخلاعة، والآن هو يغفّلنا ويتحول فجأةً إلى العفة والصلاح، بل ويريد أيضاً أن يصير مسيحيًا طاهرًا؟

🕮 ولكن أيّ صلاحٍ يتوقع أن يبلغ إليه هذا الذي تثقّل بشرورنا؟

🕮 ألا تقوم الآن، وتترك هذا المكان مسرعًا؟

🕮 ألا تريد أن ترجع معنا إلى الأماكن المألوفة عندك سابقًا؟

🕮 إنّ الزواني، وأصحاب الخمّارات ينتظرونك. ألا تريد أن تأتي لتُشبع شهواتك؟ لقد فُقِد كل رجاء لك، وسيأتي عليك الحكم لا محالة سريعًا، إذا أهلكتَ نفسك بهذه الطريقة.

🕮 فلماذا تُسرِع إلى عقابك أيها التعيس؟ إنك ملكٌ لنا، وقد ارتبطتَ بنا، إذ قد مارستَ كل أنواع الدنايا، وصرتَ خاضعًا لنا، ثم تجرؤ على الهروب؟ ألا تردّ علينا وتأتي معنا'؟

🕮 ومع أن الشياطين أكثروا من هذا الكلام ألا أنه ظلّ يتنهّد متوجِّعًا من ذكر خطاياه، ولم يُنصت إليهم، ولم يُجبهم بكلمة.

🕮 ولما وجدوا أنهم لا ينتفعون بشيء من هذا الكلام، أمسكوه وعذّبوه بوحشيةٍ حتى جرحوا جسمه كله، وتركوه بين ميتٍ وحيّ.

🕮 ولما استردّ وعيه، ظلّ راقدًا كما تركوه بلا حراك واستمر في أنينه وتنهُّده. وفي نفس الوقت كان أهله يبحثون عنه، ولما وجدوه وعلموا

منه بأمره، وبما حلَّ به، أرادوا أن يأخذوه معهم، ولكن رغم جميع محاولاتهم فقد قاومهم بشدّة.

📖 وفي الليلة التالية عذّبه الشياطين أيضاً بطريقةٍ أشدّ، ثم حاول أيضاً أهله أن يُقنعوه بالذهاب إلى موضعٍ آخر، ولكنه قال إنه يُفضِّل أن يموت عن أن يعيش تلك الحياة الدنسة.

📖 وفي الليلة الثالثة أراد الشياطين أن يقتلوه، وأحاطوا به، وظلُّوا يعذِّبونه بلا رحمة حتى وصل إلى آخر رمق. ولما وجدوا أنه لا يلين تركوه فاقد الوعي، وأثناء رحيلهم صرخوا قائلين: لقد غلبتنا، ولم يحاربوه مرةً أخرى. وهكذا سكن في هذا القبر نقيًا من كل دنس حتى نهاية حياته. وقد نما في فضيلة الطهارة.

📖 وقد اقتنى رهبنةً فاضلةً، وصار سببًا في رجوع كثيرين إلى التوبة، وقد أكرمه الله بإجراء المعجزات التي أدهشت الكثيرين، وحرّكت غيرتهم إلى الأعمال الصالحة.

📖 وكانت قصة هذا التائب باعثًا للكثيرين ممن استولى عليهم اليأس الكامل، إلى أن يمارسوا التقوى، ويعيشوا حياة فاضلة، فقد تحقّقوا بأنفسهم من صدق قول الإنجيل: «مَنْ يضع نفسه يرتفع» {لو١٤: ١١؛ ١٨: ١٤}. وهكذا يا أولادي، فلندرّب أنفسنا أولاً على البلوغ إلى الاتضاع، طالما أنه هو الأساس الرئيسي لكل الفضائل، وفي نفس الوقت فإنّ البراري النائية هي النافعة لنا لممارسة النسك.

📖 وجاء في كتاب "تفسير البراديسوس" أنّ إخوةً سألوا شيخًا:

📖 لماذا يُقاتَل المتوحدون أولاً بالأفكار من الشياطين، ثم بالتخويف والضرب، كما حدث مع ذاك الذي حبس نفسه في القبر، الذي أخبر عنه القديس يوحنا الأسيوطي؟

📖 فأجاب الشيخ: هذا هو طقس تدبير المتوحدين، أنهم يتعبون أولاً في

الأعمال الجسدية، ثم بحرب الأفكار، ثم بالنظر المحسوس والخوف والضرب، ثم يبلغوا إلى نقاوة القلب.

📖 وآخرون تقاتلهم الشياطين بمجرد خروجهم من العالم بالخوف والضرب، وهذا يحدث للذين تقلّبوا في العالم بين شرور كثيرة، إذ تحاربهم الشياطين بقوةٍ أثناء نشاطهم الأول وحرارة توبتهم، ليُفقدوهم قوتهم الأولى كما حدث مع أنبا موسى الأسود، وهذا الرجل الذي حبس نفسه في القبر، لأنه لم يكن قد عرف شيئًا من حروب الأفكار، إذ لم يسكن مع إخوة، أو إنسان، يرشده. لذلك جسر عليه الشياطين وضربوه. وقد تركه الله في أيديهم لسببين:

📖 الأول: لكي يُنادَى بعد ذلك أنه كإنسانٍ غشيم ضعيف، استطاع بقوة الله أن يغلب قوات الشيطان.

📖 والثاني: لتُعرَف قوة التوبة، وندامة النفس، كم هي كريمة عند الله، إذ بصبره على عقاب ثلاثة أيام هزم شياطين كثيرين، وبلغ إلى درجةٍ عاليةٍ في طريق الكمال.

📖 ثم سأله الإخوة: يقول الرسول بولس إنّ المحبة لا تسقط أبدًا، ولكننا نرى قديسين قد ارتفعوا في محبة الله كما أخبر عنهم القديس يوحنا الأسيوطي، ثم سقطوا إلى قطع الرجاء والهلاك!

📖 فأجاب الشيخ: بسبب تعاظمهم. فسألوه: ما هو تعاظمهم؟

📖 فقال الشيخ: أن يظن الإنسان نفسه شيئًا، ويحسب نفسه بارًا، وأفضل من المحتقرين والخطاة. فسألوه أيضاً: وبأي طريقةٍ يُقتَنى هذا الاتضاع، أن يعتبر البار نفسه كالخاطئ؟

📖 فقال الشيخ: باحتماله الآلام، وتشبُّهه بالسيد المسيح، واتضاعه في كل أمر، لأنه تشبّه بعبيده وهو رب السماء والأرض.

📖 وألا يثق الإنسان في نفسه، بل يفتكر في آخرة يهوذا. وإذا رأى

خاطئًا يفكر في آخرة اللص اليمين، والزانيـة، والمجدليـة التـي فاقـت محبتها للرب محبة الرسل، فإذا فكّر في ذلك وما يشابهه لا يسقط.

🕮 قديس آخر ينخدع ثم يتوب:

🕮 ثم ذكر لنا القديس يوحنا قصةً عن راهب آخر قائلاً:

🕮 كان راهب يسكن في أعماق البرية ممارسًا للفضائل لعدّة سنين فـي حيـاة نسـكية وسـكون، وكـان يقضـي أيامـه فـي الصـلاة والتسـبيح وتأملات كثيـرة، وقـد عـاين رؤى واضـحة تتعلـق بالطبيعـة الإلهيـة، بعضها في يقظته، والأخرى في منامه.

🕮 وقد نجح تقريبًا في معرفة طريق الحياة الروحانية.

🕮 ومنـذ أن تـرك العـالم امـتلأ بالثقـة فـي الله، لدرجـة أنـه لـم ينـعَ هـمّ احتياجاته الجسدية، بل كان يحفظ نفسه في حضرة الله الدائمة برغبـةٍ كاملةٍ، منتظرًا كل حين رحيله من العالم.

🕮 وكان معظم غذائه هو في بهجة إيمانه ورجائه فيما لا يُرَى.

🕮 ولم يضعف جسده من استمراره علـى هـذا الحـال لمـدةٍ طويلـةٍ، ولا ضجر، أو أصابه الملل، بل على العكس فقد كان رصينًا في مواظبته على هذه الحياة الصالحة.

🕮 ورغم أنه لم يعمـل بيديـه فـي زراعـةٍ، أو صـيدٍ، أو أي عمـل يمـدّه باحتياجات جسده، ألا أنّ تكريس وقته كلـه لله، جعـل الله يكرمـه بأنـه كل يومين، أو ثلاثة أيـام فـي وقـتٍ معين، كـان يعطيـه رغيفًـا علـى مائدته، فكان كلما شعر بألم الجوع يجد طعامه، وبعد الأكل يعود إلـى تسابيحه وصلواته وتأملاته بكل صبرٍ.

🕮 وهكذا كان ينمو روحيًا في الفضيلة، والرجاء كل يوم.

🕮 ثم شعر بأنه متأكدٌ تقريبًا من أنّ النصيب الأفضل سيكون له، وكأنـه صار في قبضة يديه، وبمجـرد أن تملّكـه هـذا الشـعور كـان لا بـدّ أن يسقط بعد وقتٍ قصير في تجربةٍ لا يستطيع أن يتجنّبها.

📖 لأنّ هذا الظن نشأ من خضوعه لفكرة أنه صار أفضل من معظم الناس، وأنه أصبح ذا شأن أعظم من غيره، وبذلك بدأ يثق في نفسه.

📖 ثم بدأ يتولّد فيه قليل من الكسل، بدا له كأنه ليس كسلاً على الإطلاق. ثم تطور الأمر إلى تهاون أكثر زاد مع الوقت، لأنه صار أكثر إحجامًا عن القيام من النوم، وترتيل التسابيح.

📖 وهكذا صارت صلاته أكثر فتورًا، ومزاميره أقل مما كانت.

📖 وهكذا مالت نفس هذا الراهب إلى الراحة، وتحولت ميوله الذهنية إلى الأرضيات، وأفكاره صارت مستعبَدة للتشتُّت، بل إنّ قلبه أيضاً ربما بدأ في أعماقه الخفية في التخطيط للسقوط في الخطية.

📖 حتى الآن فإنّ العادات الصالحة التي اكتسبها هذا الناسك في الماضي، والزَخَم، وقوة الدفع الروحية الأولى، قد كبحت جماح نفسه، وحفظته من السقوط.

📖 وبعد صلواته المعتادة كان يجد الخبز الذي كان الله يرسله له، ألا أنه لم يحاول أن يتخلّص من ميله إلى التقليل من وقت الصلاة، ولا فكّر في أنّ سهواته هذه تضرُّ بغيرته، بل على العكس فقد ظنّ أنّ هذا الأمر تافهًا، ولا يزيد عن كونه مجرد تقصير بسيط في واجباته.

📖 وكنتيجة لذلك تملّكَت عليه حواسه الشهوانية، وحولت الأفكار الشريرة اتجاهه إلى العالم، ولكنه أمسك نفسه حتى اليوم التالي، وعاد إلى نُسكه المعتاد.

📖 فصلّى وسبَّح ثم ذهب ليأكل، فوجد الخبز ولكنه أقل بياضًا، وأردأ قليلاً من المعتاد، فتعجب وجزع بعض الشيء، ومع ذلك فقد أكل وانتعش. وفي الليلة الثالثة عاد إليه الفكر الشرير ثلاث مرات بعنفٍ أكثر، وصار عقله يرتمي على الأفكار بهِمّةٍ أكثر، حتى صوّرَت له أفكاره صورة امرأة كأنها موجودة معه مما زاد من حركة شهوته.

🕮 وفي اليوم الثالث لم يستطع أن يحفظ طهارة أفكاره أثناء الصلاة والتسبيح، بل شعر بعدم الاستقرار، وعدم الراحة الداخلية، لأنّ تصورات أفكاره شوّشَت على أعماله التقوية.

🕮 وفي المساء لما شعر باحتياجه إلى الطعام وجد الرغيف، ولكنه بدا كأنّ الفئران، أو الكلاب قد قضمته، ولم يتبقَّ منه سوى قشرته الخارجية. فأنَّ وبكى، ولكن ليس بالدرجة التي تمكِّنه من كبح جماح الشر. وحيث أنه لم يأكل بقدر احتياجه، فلم يقدر أن ينام. وحينئذٍ عادت إليه الأفكار بقوةٍ، وأحاطت به من كل جانب، واستأسرته سريعًا، واجتذبته للرجوع إلى العالم!

🕮 فقام ذاهبًا إلى الأماكن المأهولة بالسكان، ورحل ليلاً وسط البراري. ولما لاح الفجر كانت المسافة لا زالت بعيدة، فكافح محتملاً حرارة الشمس، ثم تطلّع حوله لعله يجد ديرًا يرتاح فيه قليلاً، فظهر أمامه دير، ودخله حيث استقبله إخوةٌ أتقياء مخلصين، وعاملوه كأنه أبوهم الحقيقي، وغسلوا وجهه وقدميه.

🕮 وبعد أن صلُّوا أعدُّوا مائدةً ودعوه بمحبةٍ ليشاركهم فيها.

🕮 وبعد أن شبع طلب منه الإخوة كلمةً لخلاصهم، وأن يخبرهم كيف يخلصون من فخ الشيطان، ويتغلّبون على الأفكار الدنيئة.

🕮 فشجعهم، كأبٍ ينصح أولاده، على المواظبة على أتعاب النسك، لأنهم في لحظةٍ قد يرحلوا {من العالم}، ويتمتعوا براحةٍ عظيمةٍ، وكلّمهم عن أمور كثيرة بخصوص الحياة النسكية، فانتفعوا منه جدًا.

🕮 ولما انتهى من نصائحه، تأمل في نفسه قليلاً، فشعر أنه رغم أنه أعطى مشورةً لآخرين فقد بقيَ هو نفسه بلا مشورةٍ.

🕮 فشعر بوخز ضميره، ثم رجع مسرعًا إلى داخل البرية وهو ينوح على نفسه ويقول: «لولا أنّ الرب كان معيني لسكنَتْ نفسي سريعًا في جهنم» {مز٩٤: ١٧ حسب النص}.



📖 وأيضًا: «لولا قليل لكنتُ في كل شرٍّ وسط الزمرة والجماعة» {أم٥: ١٤}، «لولا قليل لأفنوني من الأرض» {مز١١٩: ٨٧}.

📖 ثم قضى بقية حياته في ندامةٍ، وهو محروم من الطعام الذي كان يأتيه من الله، وظلّ يكسب عيشه من تعب يديه.

📖 وقد أغلق على نفسه في مغارته، وفرش تحته مسوحًا ورمادًا، ولم يكفّ عن النوح حتى سمع صوت ملاك يقول له في حلمٍ: قد قبل الله توبتك ورحمك، فاحذر بعد ذلك لئلاّ تُخدَع مرةً أخرى، وها هم الإخوة الذين أعطيتهم مشورةً روحيةً سيأتون ليطلبوا منك مشورةً أخرى ومعهم بركةً لك، فرحِّب بهم وكُل معهم واشكر الله دائمًا.

📖 ثم قال القديس يوحنا لزائريه: لقد رويتُ لكم هذه الأمور، يا أولادي، لكيما إذا اعتبرتم أنفسكم ضمن الصغار، أو العظماء، تجعلوا هدفكم الرئيسي هو الاتضاع في حياتكم النسكية، لأنّ هذه هي الوصية الأولى للمخلِّص: «طوبى للمساكين بالروح لأنّ لهم ملكوت السماوات» {مت٥: ٣}.

📖 وحتى لا يخدعكم الشياطين الذين يثيرون في مخيِّلتكم صورًا ومناظر. فإذا أتى إليكم أي واحدٍ، سواء كان أخًا أو صديقًا، أختًا أو امرأةً، أبًا أو معلِّمًا، أُمًّا أو طفلاً أو عبدًا، فابسطوا أولاً أيديكم في الصلاة، فإن كان شبحًا سيهرب منكم.

📖 وإذا أراد شياطين أو بشر أن يخدعوكم بالتملُّق والمديح فلا تصدِّقوهم، ولا تُعجَبوا بأنفسكم. لقد حاولَت الشياطين كثيرًا أن تخدعني بهذه الطريقة في أوقات الظلام، لدرجة أنهم لم يسمحوا لي بالصلاة، أو الراحة، وهم يُظهِرون لي مناظر في الليل، ثم في الصباح يسخرون مني إذ يسجدون عند قدميَّ قائلين: اِغفر لنا أيها الأب لأننا أزعجناك طوال الليل!

ولكنني كنتُ أقول لهم: «ابعدوا عني يا جميع فـاعلي الإثـم» {مز٦: ٨؛ مت٧: ٢٣}، لأنكم لا ينبغي أن تجرِّبوا خادم الله.

وهكذا أنتم، يا أبنائي، ينبغي أن تزرعوا لأنفسكم هدوءًا، وتمارسـوا التأمل بلا انقطاع، حتى تكون صلاتكم لله نقية.

فإذا فُرِض أنّ الناسك له أعمال صالحة بين النـاس فـي العـالم، مثـل إظهـار المحبــة الأخويــة، وإضــافة الغربــاء، وإعطــاء الصــدقات، والاهتمام بالمرضى، ولا يسبِّب عثرةً لأحدٍ، فهو يُعتبر رجلاً صـالحًا جدًا لأنه يتمم وصايا الله، ألا أنه يكون قد شغل نفسه بأمور أرضية.

أما صاحب الحياة التأملية فهو أفضل وأعظم، لأنه نهـض قائمًـا مـن الأعمال اليدوية إلى المجال الروحاني، وترك تلـك الأعمـال لآخـرين لينشغلوا بتلك المهام الأرضية.

فطالما أنه أنكر ذاته، بل وصـار ناسيًا لنفسه، فقد صـارت اهتماماتـه كلها في أمور سماوية. إنه يوجد بلا عوائـق فـي حضـرة الله، وبـدون أيّة مشغوليةٍ تجذبه إلى الوراء، لأنّ مثـل هـذا الإنسـان يقضــي حياتـه مع الله، في انشغالٍ كاملٍ به، مسبِّحًا إياه بلا انقطاع.

هكذا كان حديث الطوباوي يوحنا معنا مع أمور أخرى مماثلة حتـى إنّ أحاديثه معنا استغرقت ثلاثة أيام حتـى السـاعة التاسـعة مـن نهـار كل يوم، وكان بذلك يشفي نفوسنا.

كتاب فردوس الإباء ـ الجزء الثالث ـ صفحة ٧ ـ ١٥

{٩٦} أيها الحبيب إن انتهيت إلى جماعة نسـاك، وأثـرت إن تكـون معهم تخـدم الـرب، فسير فـي سـائر الأشـياء متواضـع العقل، لكيمـا تؤدب سيرتك الحسنى، والذين قد حصلوا هنـاك مـن سـيرة مذمومـة، وينهضون أنفسهم إلى تقويم الفضائل.

كتاب مقالات مار إفرام السرياني ـ المقالة التاسعة والعشرون ـ صفحة ٢٦٦



🕮 **السائل:** ما هو التواضع؟
🕮 **المعلم:** ضمير لا يتعظم في نفسه.

🕮 **السائل:** وبماذا يكمل الاتضاع؟
🕮 **المعلم:** يكمل بأن لا يظن الضمير في نفسه أنه حكيم.

🕮 **السائل:** ما هي زينته؟
🕮 **المعلم:** عندما يفكر أن ليس أحد أرذل منه، ويتحقق أنه أنقص من الجميع.

🕮 **السائل:** وبماذا يقتنى؟
🕮 **المعلم:** بتذكر زوال كل شيء.

كتاب الآباء الحاذقون في العبادة ـ الجزء الثاني ـ القديس يوحنا السيوطي ـ صفحة ٩٦ ـ ٩٧

{٢٢}
القديسة الأم سنكليتيكي

🕮 **الاتضاع:**

🕮 **٣٤ ـ** كذلك فإنّ الإنسان الذي هو في قبضة اليأس، يجب أن يُجبَر على التحرُّك إلى الأمام، بواسطة علاجات الفكر التي ذكرناها.
🕮 لأنّ النفس في الحقيقة مربوطةً برباطٍ وثيقٍ بالأرض.
🕮 إنّ أمهر الفلاحين، عندما يرون نباتًا ضعيفًا ومتعوِّقًا عن النمو يروونه بكثرةٍ، ويعتبرون أنه يستحق عنايةً كثيرة لكي ينمو.
🕮 ولكنهم، من الناحية الأخرى، عندما يرون نموًّا مبكِّرًا في نباتٍ يقطعون منه الزوائد، لأنّ هذا النمو عادةً يذوي سريعًا.
🕮 والأطباء يوصون لبعض المرضى بأن يتغذّوا جيدًا، ويشجعونهم على المشي، بينما يُلزمون البعض الآخر بالبقاء في الفراش وبدون

طعام لمدةٍ طويلة.

📖 ٣٥ - واضحٌ، إذن، أنّ أعظم الشرور هو الكبرياء، ومنه تظهر الفضيلة المقابلة، أي الاتضاع.

📖 ومن الصعب أن يكتسب الإنسان الاتضاع، فإن لم يكن أسمى {روحيًا} من كل مجدٍ باطل، لا يمكنه أن يحصل على هذا الكنز.

📖 ولكن عظيمةٌ هي فضيلة الاتضاع، حتى إنه رغم أنّ الشيطان يبدو أنه يقلِّد جميع الفضائل؛ ولكنه لا يفهم طبيعة هذه الفضيلة.

📖 ولذلك فإنّ الرسول، إذ يعلم بالحماية والرسوخ اللذين تمنحهما هذه الفضيلة، يوجِّهنا إلى أن نرتديها ونحيط أنفسنا بها، حتى أثناء إنجازنا لأعمالنا الهامة: «تسربلوا بالتواضع، لأن الله يقاوم المستكبرين وأمّا المتواضعون فيعطيهم نعمة» {١بط ٥: ٥}.

📖 فمثلاً إذا كنتَ صائمًا، أو تعطي صدقات، أو معلِّمًا، بل وحتى إن كنتَ ضابطًا لنفسك وفهيمًا، فعليك أيضاً أن تتحصّن بهذه الفضيلة في داخلك كسورٍ منيع لا يمكن اقتحامه. فليجعلكم الاتضاع - الذي هو أفضل جميع الفضائل – متماسكين، ويشمل جميع فضائلكم.

📖 أنتم تعرفون أيضاً تسبحة الثلاثة فتية القديسين، فإنهم بدون أن يذكروا أيًّا من الفضائل الأخرى البتّة، يعتبرون المتضعين ضمن الذين يرتلون التسابيح، بدون ذكر الفطنين، أو الفقراء. فكما أنه يستحيل أن تُبنى السفينة بدون مسامير، هكذا يستحيل الخلاص بدون الاتضاع.

📖 ٣٦ - لأنّ الاتضاع صالحٌ ونافعٌ، فقد التحف به الرب بينما كان يتمِّم تدبير خلاص البشرية، لأنه يقول: «تعلّموا مني لأني وديعٌ ومتواضع القلب» {مت١١: ٢٩}.

📖 اِنتبهوا إلى مَنْ هو المتكلِّم، وتعلّموا منه هذا الدرس كاملاً، وليصِر

لكم الاتضاع هو بداية الفضائل ونهايتها.

📖 إنه يقصد قلبًا متضعًا، فهو لا يشير إلى مظهر الإنسان وحده، بل إلى الإنسان الباطن، لأن الإنسان الخارجي سيتبع الداخلي.

📖 هل راعيتم جميع الوصايا؟ الرب يعلم، ولكنه يوصيكم أن تتبنّوا أيضاً الشعور بمذلّة العبودية، فهو يقول: «متى فعلتم كل ما أُمِرتم به فقولوا إننا عبيدٌ بطّالون» {لو١٧: ١٠}.

📖 ٣٧ - فالاتضاع، إذن، يتشكّل بواسطة الانتهارات، والإهانات، والضربات، وأن تسمع أنك تُدعَى بلا عقل، وغبي، مسكين وشحاذ وضعيف، وتافه، غير مُجدٍ فيما تفعله، وبلا عقلٍ فيما تقوله، مظهرك جدير بالازدراء، ضعيف القوة. هذه الإهانات هي ينابيع الاتضاع.

📖 وقد سمعها ربنا واختبرها، لأنهم قالوا إنه سامريٌ وبه شيطان {يو٨: ٤٨}، وقد اتخذ صورة عبدٍ {في٢: ٧}،

📖 وأذلّوه بالضربات {مت٢٦: ٦٧}!

📖 ٣٨ - وهكذا علينا أن نتشبّه بهذا الاتضاع الذي اختبره الرب.

📖 وأنتم ترون أنّ البعض يدّعون الاتضاع بمظهرهم الخارجي، وطريقتهم الخضوعية، ولكنهم بهذا السلوك يبحثون عن الشهرة.

📖 ألا أنهم يُعرَفون من ثمارهم {مت٧: ١٦}، لأنهم في الحقيقة عندما يُهانون لا يحتملون، ولكنهم يُطلِقون في الحال سُمّ حقدهم كالأفاعي.

كتاب فردوس الإباء - الجزء الثالث - صفحة ٤٧ - ٤٨

📖 **قالت أمّا ثيئودورا:**

📖 لا نُسك، ولا سهر، ولا صوم، ولا أي نوع من المعاناة يمكنها أن تخلِّص الإنسان، ولكن الاتضاع الحقيقي يمكنه ذلك. لأنه قيل عن متوحدٍ كان يُخرج الشياطين، فسألهم: ما الذي يجعلكم تخرجون؟ هل الصوم؟ فقالوا: نحن لا نأكل، ولا نشرب.

فقال: هل السهر؟ فقالوا: نحن لا ننام.

فقال: هل بترك العالم؟ فقالوا: نحن نسكن في الأماكن المهجورة.

فقال: بأيّة قوةٍ تخرجون إذًا؟

فأجابوا: لا شيء يسحقنا سوى الاتضاع'!

أترون كيف أنّ الاتضاع هو الذي يهزم الشياطين؟

كتاب فردوس الإباء ـ القديسة الأم ثيئودورا ـ الجزء الثالث ـ صفحة ٧٨

بدء الصالحات وكمالها هو التواضع بمعرفة {إختبارية} حقيقية. لأن المعرفة مقترنة بالتواضع.

كتاب فردوس الإباء ـ القديس مار إفرام السرياني ـ الجزء الثالث ـ صفحة ٨١

{٢٣}

القديس الأب زوسيما

{١٤} المنفعة الروحانية:

بينما كان الطوباوي جالساً يتحدَّث عن المنفعة الروحانية، بدأ يورد بعض أقوال الآباء القديسين. وجاء إلى قول للأنبا بيمن: الإنسان الذي يلوم نفسه يجد راحة في كل شيء.

وتلك الإجابة لأب جبل نتريا على السؤال: ما هو أفضل شيء وجدته في هذا الطريق يا أبي؟

فقال: أن يُدين الإنسان نفسه، ويأتي باللوم عليها.

وما أجابه به مخاطبه بقوله: حقاً لا يوجد طريق أفضل من ذلك.

ثم قال القديس زوسيما: يا لقوة أقوال القديسين!

حقًا إن ما قالوه كان عن خبرة، كما ألمح إلى ذلك القديس أنطونيوس، فقد كانت أقوالهم قوية لأنهم تكلَّموا بما عملوه، كقول أحد الحكماء: لتكن سيرتك شاهدة على أقوالك.



📖 وحدَّثنا أنبا زوسيما فقال: بينما كنت أقوم بزيارة قصيرة لدير الأنبا جراسيموس الذي كان فيه أخٌ عزيزٌ، تواجدت يوماً مع ذلك الأخ، وجلسنا نتحادث في أمور نافعة.

📖 ولما ذكرت أقوال أنبا بيمين، والشيخ الآخر، قال لي الأخ: إنني قد اختبرت صدق هذه الأقوال، والراحة التي تجلبها ممارستها.

📖 فقد كان لي فيما مضى صديقٌ مخلصٌ، وهو شماس هذا الدير. ولا أعرف لماذا تطرَّق إليه الشك من جهتي بخصوص أمر أحزنه، مما جعله يُظهر عدم ارتياحه لي.

📖 فلمَّا رأيته بهذه الحال سألته عن السبب فأجابني: لأنك فعلت ذلك الأمر. ولما كنت خالِي الذهن تماماً من أنني فعلت ذلك، حاولت أن أقنعه بذلك، ولكنه قال لي: اغفر لي، أنا غير مقتنع.

📖 ولما عدتُ إلى قلايتي وأخذتُ أفحص قلبي لأعرف إن كنت قد فعلت أي شيء مثل ذلك، لم أجد شيئاً بالمرَّة.

📖 وعندما رأيته يحمل الكأس ويوزِّع السر المقدَّس للإخوة، أكَّدت له بحقِّ الكأس أنني لست أتذكَّر أنني فعلت ذلك. ولكنه لم يقتنع.

📖 عدتُ مرةً أخرى إلى نفسي، وأخذت أتذكَّر أقوال الآباء القديسين هذه ووثقت منها، فغيّرتُ قليلاً طريقة تفكيري.

📖 قلتُ لنفسي: إن هذا الشماس يحبني بإخلاص شديد، ومن محبته لي كشف لي ما كان في قلبه من جهتي، الأمر الذي يستوجب مني أن أكون من الآن فصاعداً متيقِّظاً ومتحفِّظاً، فلا أعود إلى ذلك الأمر.

📖 ومن جهة أخرى، يا نفسي الشقية، أنتِ تقولين إنكِ لم تفعلي ذلك الأمر، ولكن ألَم ترتكبي أخطاء عديدة أخرى نسيتها؟

📖 أين تلك الأخطاء التي صنعتِها بالأمس، أو منذ عشرة أيام؟ أتذكرينها؟ ألَم تفعلي هذه مثلما فعلتِ تلك، ثم ألَم تنس هذه مثلما نسيتِ تلك؟

📖 وهكذا أقنعتُ قلبي أنني كنت حقًّا قد فعلتُ تلك، ولكنني نسيتها مثل البقية. عندئذ نهضتُ ومعي هذه الأفكار، ومضيت لكي أصنع مطانية أمام الشماس، وأقدِّم له الشكر.

📖 ولمَّا قرعتُ الباب فتح لي، وكان هو البادئ بعمل المطانية لي قائلاً: اغفر لي لأن الشياطين لعبوا بي، وأوعزوا لي بهذه الشكوك ضدَّك في هذا الأمر، والحقيقة أن الله جعلني أتأكَّد أنه ليس لك شيء في هذا الأمر. ثم قال الأخ: وهكذا لم يسمح لي أن أعتذر له قائلاً: إنه لا لزوم لذلك.

📖 ثم قال الطوباوي: انظروا كيف أن الاتضاع الصادق كشف قلب الأخ الذي ابتغى هذا الاتضاع، حتى إنه ليس فقط لم يعثر من جهة الشماس، ولا امتلأ بالغضب عليه.

📖 أولاً لأنه تشكَّك فيه، ثم لأنه لم يبلغ إلى طمأنته، وأخيراً لأنه لم يقبل طمأنته له - بل وأيضاً نسب الخطأ إلى نفسه، وبالأكثر فقد قدَّم الشكر للشماس. أَترى ما فعلته الفضيلة؟

📖 أَترى إلى أية درجات من التقدُّم تقود مَنْ يرغب فيها؟

📖 لأنه لو أراد لوجد ألف علَّة لكي يصير شيطاناً بسبب ذلك الشماس. ولكن لأنه كان ذا غيرة حارة نحو الفضيلة، فهو ليس فقط لم يحتدّ عليه، بل وأيضاً شكره: فقد كانت الفضيلة مستحوذة على قلبه.

📖 ونحن أيضاً بالمثل إذا أعددنا قلوبنا وهيَّأناها بعناية لزرع الوداعة، والاتضاع فيها، فإن العدو لن يجد له مكاناً لكي يزرع فينا بذاره الرديئة. ولكن لأنه يجدنا خالين من كل فكر صالح، وما هو أسوأ من ذلك أيضاً أننا نثير نفوسنا للشر، فهو يغتنم الفرص التي نقدِّمها له لكي يتمم عمله.

📖 والعكس من ذلك يحدث بالنسبة للفضيلة: فالرب الذي يرى النفس متعطِّشة للخلاص، وتزرع البذار الصالحة، فهو يقدِّر مشيئتها

الصالحة، ويغدق عليها مواهبه.

كتاب فردوس الإباء ـ القديس الأب زوسيما ـ الجزء الثالث ـ صفحة ١١٤ ـ ١١٦



قول للقديس زوسيما اقتبسه القديس دورثيئوس:

قال الأب زوسيما: إن كان إبليس مع جميع شياطينه يحرِّك كل مكائد خبثه؛ فإن جميع فنونه تبطل وتزول بواسطة اتضاع وصايا المسيح.

كتاب فردوس الإباء ـ القديس الأب زوسيما ـ الجزء الثالث ـ صفحة ١٢٠

{٢٤}

القديس غريغوريوس السينائي

١١٥ـ هؤلاء الذين يقولون، أو يفعلون شيئا في غير اتضاع، يشبهون رجلا يبنى بيتا دون أن يثبت أحجاره بالأسمنت.

عقول قليلة جدا تحصل على الاتضاع، وتعرفه بواسطة الخبرة.

وهؤلاء الذين يتكلمون عنه مشافهة، يشبهون جماعة يقسون حفرة لا قرار لها، ونحن الآخرين العمى الذين نفكر قليلا في معنى هذا النور العظيم نقول: الاتضاع الحقيقي لا يقول كلمات متواضعة، ولا يتخذ نظرات حقيرة، ولا يجبر أحدا على أن يفكر في ذله عن ذاته، أو يسئ استعمال نفسه، بأن يقلل من قيمتها ويحقرها، ومع أن مثل هذه الأشياء هي البداية، الإظهارات، وصور الاتضاع المتنوعة.

فالاتضاع في ذاته نعمة توهب من فوق.

يوجد نوعان من الاتضاع كما يعلم الآباء القديسون: {١} أن يعتبر الإنسان نفسه أحط كل الكائنات {٢} وينسب لله وحده كل الأعمال الصالحة. الاتضاع الأول هو البداية ـ والاتضاع الثاني هو النهاية.

📖 هؤلاء الذين يبحثون عن الاتضاع، يجب أن يشار عليهم بأن يستوعبوا في عقولهم الأفكار الثلاثة الآتية:
📖 انهم أكثر الناس إثما، وأنهم أكثر المخلوقات ازدراء واحتقارا، حيث أن حالتهم غير طبيعية، وأنهم ملعونون أكثر من الشياطين، حيث أنهم عبيد للشياطين. كل من ينشد الاتضاع يجب أن يسأل نفسه هكذا: هل في العالم خطاة تتساوى خطاياهم مع خطاياي، أو حتى تفوق خطاياهم خطاياي؟

📖 لا يا نفسي، أنت وأنا أردأ الناس طرا، نحن تراب ورماد تحت أقدامهم. كيف لا أعتبر نفسي أكثر الناس ازدراء واحتقارا!
📖 هم يتصرفون حسب نظام طبيعتهم، بينما أنا بالنسبة إلى خطاياي غير المحصاة، غرقت دون طبيعتي؟!!!
📖 حقا إن الحيوانات والبهائم أكثر طهارة منى.
📖 إني خاطئ أثيم، أنا أحط الجميع وأحقرهم، لأني أسقطت نفسي إلى الجحيم، وأنى مقيم فيه حتى قبل الموت.

📖 من لا يعرف، أو يشعر أن الخاطئ أردأ أيضاً من الشياطين، حيث أنه خاضع وعبد لها، وحتى هنا نشاركهم السجن في الظلمة الخارجية؟ إن الإنسان الذي به أرواح شريرة، هو حقا أردأ من الشياطين. وعلى ذلك يرث معها الهاوية، ملعون كما أنا.
📖 يا أيها الساكن في سعير جهنم حتى قبل الموت، كيف تجرؤ على خداع نفسك وتسمى ذاتك بارا، في حين أن أعمالك الشريرة، جعلتك أثيما، وشيطانا رجيما! اللعنة على ضلالك وآثامك، أنت نسل إبليس، أنت كلب نجس، محكوم عليك من أجل أعمالك بالظلمة، وبنار جهنم، وبئس المصير.

كتاب الفيلوكاليا عن صلاة القلب ـ القديس غريغوريوس السينائي ـ صفحة ٨٢ ـ ٨٣

📖 ١١٧ـ توجد سبعة أعمال، وميول مختلفة، تقود وترشد إلى التواضع، المعطى من الله، الواحد نابع من الآخر، وداخل الواحد في الآخر، كجزء من أجزائه المركبة. وهذه هي:

📖 {١} الصمت {٢} والأفكار المتواضعة عن ذات الإنسان {٣} والكلام المتواضع {٤} والكساء المتواضع {٥} وتحقير الذات {٦} وانسحاق القلب {٧} واعتقاد الإنسان أنه الأخير في كل شيء.

📖 الصمت الذي يصاحب الإدراك، يلد أفكارا متواضعة عن ذات الإنسان. والأفكار المتواضعة عن ذات الإنسان، تلد ثلاثة أنواع من الاتضاع هي: {١} الكلام المتواضع {٢} وارتداء الملابس الرخيصة المتواضعة {٣} وتحقير الذات. هذه الثلاثة تلد الانسحاق الذي يأتي من التجارب، التي تصيب الإنسان بإرادة الله.

📖 وسرعان ما يجبر الانسحاق النفس على الإحساس بأنها في حضيض الحضيض، وأن كل الأشياء الأخرى فوقها.

📖 هذان الاثنان "الصمت والانسحاق" يؤديان إلى الاتضاع الكامل المعطى من الله، والذي يسمى القوة، ورأس الفضائل.

📖 إنه هذا الاتضاع الذي ينسب إلى الله كل الأعمال الصالحة.

📖 هكذا أول ممارسة تؤدى إلى الاتضاع هو: "صمت الشفتين" اللتين منهما تأتى الأفكار المتواضعة عن ذات الإنسان.

📖 وهذا يؤدى إلى ثلاثة أنواع من الاتضاع، وهذه الثلاثة تلد واحدا: الانسحاق. والانسحاق يلد النوع السابع من الاتضاع ـ "الذي يعتبر ذات الإنسان أحط الكل"، وهو يسمى اتضاع العناية الإلهية.

📖 اتضاع العناية، يجلب الاتضاع الحقيقي الكامل المعطى من الله، وهو أول هذه الإتضاعات، أي أن اتضاع العناية الإلهية يأتي هكذا:

📖 عندما يترك الإنسان لنفسه يصبح مقهورا، وعبدا لكل انفعال، وكل فكر. ثم يصير فريسة لروح العدو، ولا يجد عونا في الأعمال، ولا في الله، ولا في أي شيء آخر، وبذلك يتهيأ للوقوع في اليأس.

📖 يتضع في كل شيء، ويمتلئ انسحاقا، ويعتبر نفسه كأقل وآخر الكل، عبدا للكل، وأردأ من الشياطين نفسها، لأنه خاضع لجورها، مقهورا دائما منها.

📖 هذا هو اتضاع العناية الإلهية، الذي يجعل الله يهب الاتضاع الثاني الأكثر رفعة، الذي هو قوة لاهوتية تعمل في كل شيء، وتخلق كل شيء، وبواسطة هذه القوة يرى الإنسان نفسه كعضو في القوات الإلهية، ينجز أعمال الله الغامضة.

كتاب الفيلوكاليا عن صلاة القلب ـ القديس غريغوريوس السينائي ـ صفحة ٨٤ ـ ٨٥

{٢٥}

كتاب: كيف نحيا مع الله

📖 **عن كتاب الشيخ {بستان الرهبان}:**

📖 **١-** يقال عن القديس بامبو إنه أمضى ثلاث سنوات يتوسل إلى الله، قائلا: «لا تكرمني هنا على الأرض». ولكن الله أنعم عليه بالمجد، حتى أن أحدا لم يستطع التحديق في وجهه، بسبب فيض النور، الذي عكسه هذا المجد.

📖 وكانت للأب سيسوي والأب سلوان الموهبة ذاتها.

كتاب كيف نحيا مع الله ـ الجزء الثاني ـ صفحة ٢٥

📖 **٢-** أخبر الأب يوحنا كولوفوس عن شيخ روحاني يعيش حبيساً، وهو مشهور في مدينته، ويتمتع بتقدير كبير.

📖 ذات مرة، أبلغ أن شيخا قديسا يشرف على الموت، وعليه أن يذهب لتوديعه، قبل رقاده. حينئذ، قال في نفسه: «إن خرجت في وضح

النهار، فسيتبعني الناس ويكرموني كثيرا، ولن أرتاح لكل ذلك. لذا، سأذهب هذا المساء عند حلول الظلام، فلا يراني أحد.

📖 وفي المساء، خرج خلسة من قلايته. ولكن الله أرسل للحال ملاكين مع مشاعل كي ينيراه، فسارعت المدينة كلها وراءه، عند رؤية مجده. وبقدر ما أراد تجتب المجد، تمجد.

📖 بهذا تم المكتوب في الكتاب المقدس: «كل إنسان يرفع نفسه يتضع، وكل من يضع نفسه يرتفع».

كتاب كيف نحيا مع الله - الجزء الثاني - صفحة ٢٥ - ٢٦



📖 ٣- قال الأب إسحق:

📖 «عندما كنت شاباً سكنت مع الأب گرونيوس، لكنه لم يطلب مني بتاتاً أية خدمة، على الرغم من أنه طعن في السن وصار في جسمه رجفة، بل كان يقوم من تلقاء ذاته، ويقدم الماء لي وللإخوة جميعا.

📖 ثم سكنت مع الأب ثيودورس الفرمى، الذي بدوره لم يطلب مني القيام بأي عمل. كان يضع المائدة بمفرده، ويقول: «يا أخي، إن شئت، فتعال لتأكل».

📖 فكنت أقول له: «يا أبتي، أتيت إليك لأستفيد، فلم لا تطلب إلى أن أقوم بعمل ما؟» غير أنه كان يلازم الصمت. فذهبت إلى الشيوخ أشكو لهم أمري. فأتوا إليه، وقالوا له: «يا أبت، أتي هذا الأخ إلى قداستك ليستفيد، فلم لا تطلب إليه أن يقوم بعمل ما؟»

📖 أجابهم الشيخ: «وهل أنا رئيس دير شركة حتى آمره؟ في كل الأحوال، أنا لن أقول له شيئا. ولكن، إن أراد، فليفعل، هو أيضاً، ما يراني أفعله».

📖 منذ ذلك، صرت أسبق الشيخ، وأفعل ما يوشك على القيام به.

📖 أما بالنسبة إليه، فكل ما كان يقوم به، كان يفعله صامتا. وهكذا، علمني أن أقوم بعملي صامتا.

كتاب كيف نحيا مع الله - الجزء الثاني - صفحة ٢٦



٤- أخبر الأب بطرس عن الأب مكاريوس:

أنه كان يتصرف بطيبة تجاه الإخوة جميعهم، ويذل نفسه أمامهم، فقال بعضهم له: «لماذا تتصرف هكذا؟»

فأجاب: «خلال اثني عشر عاما، خدمت مسيحي كي يعطيني هذه النعمة، وأنتم الآن تنصحوني بأن أتخلى عنها؟»

كتاب كيف نحيا مع الله - الجزء الثاني - صفحة ٢٦

٥- قال الأب بيمن: إن ازدريت بنفسك، تجد راحة، حيثما سكنت.

كتاب كيف نحيا مع الله - الجزء الثاني - صفحة ٢٦

٦- أخبر عن الأب بطرس والأب أبيماخوس:

أنهما كانا رفيقين في النسك، في رايثو.

ذات مرة، أقيمت مأدبة عامة في الكنيسة، وأجبرا على الذهاب إلى مائدة الشيوخ. وبعد إلحاح كبير، ذهب الأب بطرس وحده.

عندما نهضوا عن المائدة، سأله الأب أبيماخوس: «كيف تجرأت وذهبت إلى مائدة الشيوخ؟»

أجاب: «لو بقيت معكم، لكان لإخوة دفعوني إلى أن أبارك المائدة كوني شيخا روحيا، وكنت سأكون المتقدم فيما بينكم. بينما، بذهابي مع الآباء، وجدت ذاتي أصغر من الجميع، وأكثر تواضعا في الفكر».

كتاب كيف نحيا مع الله - الجزء الثاني - صفحة ٢٦ - ٢٧



٧- أما بطرس، كاهن رهبان الأب ذيوس، فإذا صلى مع آخرين اضطر بصفته كاهنا، أن يقف في المقدمة، ألا أنه كان يضع نفسه آخر الجميع بفكره من جراء تواضعه، معترفا بحالته الخاطئة.

كما يذكر أيضاً في حياة الأب أنطونيوس. وبفعله هذا، لم يكن يحزن أحدا.

كتاب كيف نحيا مع الله - الجزء الثاني - صفحة ٢٧



📖 **٨- قال شيخ:** «إما أن تهرب كلياً من الناس، وإما إن كنت بينهم، أن تتظاهر بالجنون، في أغلب الأوقات».

كتاب كيف نحيا مع الله - الجزء الثاني - صفحة ٢٧



📖 **سأل أخ شيخاً:** كيف يصير المرء مجنونا من أجل المسيح؟

📖 أجاب الشيخ: «كان في أحد الأديار ولد عهد به إلى شيخ ناسك، كي يقوده باستقامة، ويعلمه مخافة الله، وكان الشيخ يقول للولد: يا بني، إن كلمك أحدهم بالسوء، فكلمة أنت بالحسني.

📖 وعلى المائدة، تناول ما هو فاسد، واترك ما هو جيد.

📖 إن توجب عليك اختيار لباس ماء فاترك الجيد، وخذ الرث.

📖 أجابه الولد: وهل أنا مجنون، يا أبتي، كي تقول لي أن أفعل أموراً كهذه؟ حينئذ، قال الشيخ: يا بني، أطلب إليك ذلك كي تصير مجنونا من أجل الرب، والرب سيجعلك حكيما». هكذا أشار الشيخ إلى ما يجب فعله، كي يصير المرء مجنونا من أجل الرب.

كتاب كيف نحيا مع الله - الجزء الثاني - صفحة ٣٠



{٢٦}

أغناطيوس بريانتشانينوف

الفصل السادس عشر

في أن التواضع في تعاملنا مع القريب هو السبيل إلى بلوغ محبته.

📖 في علاقاتنا الإنسانية، التواضع يسبق محبة القريب ويلازمها.

📖 أما بغض القريب، فتسبقه الدينونة، وانتقاد القريب، والاحتقار، والمذمة، والازدراء، والنيل من سمعته، والكبرياء.

📖 الرهبان القديسون كانوا على الدوام يتذكرون كلمات السيد: «الحق الحق أقول لكم، إذا فعلتم هذا بأحد أخوتي هؤلاء الصغار، فبي

فعلتموه» (متى٢٥: ٤٠).

📖 لم يتوقفوا يوما للتفكير، إذا كان القريب مستحقا للاحترام، أم لا.
📖 لم يعيروا نواقصه، وعيوبه العديدة أي اهتمام، أو انتباه.
📖 فقد كان انتباههم منصبا على أن القريب هو صورة الله، وأن المسيح يقبل ما نفعله بالقريب، تماما لو كنا نفعله بالمسيح نفسه.
📖 بيد أن الملاك الساقط المتكبر (الشيطان)، يمقت مثل هذا التفكير، ويعمل كل ما بوسعه، كي يبعد المسيحي عنه. وهذه الفكرة غريبة عن النظرة الجسدانية والحيوانية، التي في الطبيعة الإنسانية الساقطة.

📖 لذا لا بد من الجهد والانتباه لحفظها وتذكرها. لذا فهي تحتاج إلى جهد روحي ملحوظ، وتقتضي معونة النعمة الإلهية في القلب، الذي عطبته الخطيئة، وذلك بغية فهم الفكرة، وجعلها في الذهن على الدوام، في علاقتنا مع الإخوة.
📖 ولكن عندما نفهم هذه الفكرة برحمة الله، فإنها تصبح مصدرا لأنقى حب نكنه للقريب، أنه حب يكون للجميع على حد سواء. وحب كهذا سببه واحد هو المسيح المكرم، والمحبوب في كل إنسان.
كتاب: تقدمة إلى رهبنة معاصرة: أغناطيوس بريانتشانينوف ـ صفحة ١١٣

📖 إن إنجاز هذه الحقيقة، يصبح مصدرا لأعذب ندامة وتوبة، ونبعاً لصلاة، هي الأكثر التهابا وتركيزاً.
📖 لقد اعتاد القديس دوروثيؤس، أن يقول لتلميذه القديس دوسيثوس، عندما كان يرضخ للغضب: "يا دوسيثوس، أنت تغضب. ألا تخجل عندما تهين أخاك؟ ألا تدرك أنه المسيح، وأنك بعملك هذا، تهين المسيح؟"

📖 وقد اعتاد القديس ابوللوس الكبير، أن يقول لتلاميذه لجهة استقبال

الإخوة الغرباء، الذين يفدون إلى قلايته: "أنه ينبغي تكريمهم بسجدة كاملة إلى الأرض. فنحن عندما نسجد للإخوة الغرباء، لا نعمل هذا لهم، بل لله. فإذا رأيت أخاك، فأنت ترى الرب إلهك".

📖 ثم أردف يقول: "لقد تسلمنا هذا عن إبراهيم (تكوين ١٨)، وأنه ينبغي أن نرحب بالإخوة، ونضيفهم، فقد أخذنا ذلك عن لوط، الذي ألح على الملائكة أن يمضوا ليلتهم في بيته (تكوين ١٩).

📖 لقد تبنى رهبان مصر هذا النمط من التفكير، والسلوك، فكانوا السباقين في كل أنحاء العالم، لجهة التقدم الرهباني، ومواهب الروح القدس. وقد اعتبر هؤلاء الرهبان أهلا، فالنبي سبق أن رآهم وتنبأ عنهم: «رجال صلاة سيأتون من مصر» (مزمور ٩٧ ٣٢٠).

📖 ويورد لنا القديس كسيانوس الروماني، كاتب كنسي من القرن الرابع للميلاد، الخبر التالي: عندما رغبنا (القديس كسيانوس الروماني وصديقه في الرب القديس جرمانوس) أن نتعلم قواعد الشيوخ، وقد قدمنا من سوريا إلى مصر، ذهلنا عندما وجدنا أن الرهبان استقبلونا بلطف منقطع النظير.

📖 فضلا عن ذلك، فإنهم لم يتقيدوا بالقواعد المتعلقة بالطعام، والذي يتم تناوله في ساعة محددة، على خلاف ما تعلمناه في الأديار الفلسطينية. وحيثما ذهبنا، كان تفسيح لجهة الطعام في ذلك اليوم، باستثناء الصوم القانوني يومي الأربعاء، والجمعة.

كتاب: تقدمة إلى رهبنة معاصرة: أغناطيوس بريانتشانينوف ـ صفحة ١١٤

📖 فسألنا أحد الشيوخ هناك: لماذا تهملون جميعكم، الأصوام اليومية؟

📖 فأجاب قائلا: الصوم معي على الدوام، ولكن أنتم لستم معي كل حين. ورغم أن الصوم مفيد، وضروري باستمرار، ألا أنه هبة، وذبيحة طوعية، أما حفظ ناموس المحبة، على نحو عملي، فهو على الدوام واجب تقتضيه الوصية.

📖 أنا أستقبل المسيح عندما أستقبلكم، وبالتالي، ينبغي أن أظهر ضيافة وحفاوة، من كل القلب. ولكن عندما أودعكم بعد التعبير عن المحبة التي من المسيح، أستطيع أن أعوض عن التفسيح، بزيادة الصوم في الخلوة. هل يستطيع ضيوف العريس أن يصوموا ما دام العريس معهم، ولكن متى ارتفع العريس، فعندئذ يصومون (مرقس٢:١٩) (راجع أيضاً القديس كسيانوس الروماني، الكتاب الخامس، في الشراهة).

📖 عندما تقيم في دير مع الإخوة، اعتبر نفسك خاطئا، وكل الإخوة - بدون استثناء - فليكونوا كالملائكة. أثر الجميع على نفسك.

📖 وعندما تفعل ذلك، أفرح بذلك، واقبل به على أنه خير ما يمكن. وسوف تبلغ إلى موقف كهذا، إذا تجنبت الألفة، والدالة. أما إذا أجزت لنفسك أن تكون حرة، وسهلة، وتألف الناس، فأنت لن تبلغ قامة القديسين، وسوف لن تتمكن من أن تردد، وتشعر بإخلاص، مع الرسول بولس القائل: «لقد جاء الرب يسوع المسيح إلى العالم ليخلص الخطأة الذين أنا أولهم» (١ تيمو ١:١٥).

📖 بتواضعك أمام القريب، ومحبتك له، يمكنك أن تطرد القساوة من قلبك، فتتدحرج كصخرة ثقيلة عن مدخل القبر، وينتعش القلب من جراء العري {ربما المقصود التعزية} الروحية مع الله، والتي من أجلها كان ميتاً حتى ذلك الحين، وهكذا ينفتح أفق جديد للذهن: عندها تشرع النفس بالبوح بمكنوناتها أمام الله، من جراء حالتها التعيسة.

كتاب: تقدمة إلى رهبنة معاصرة: القديس أغناطيوس بريانتشانينوف - صفحة ١١٥

📖 وتتوسل إليه طالبة الرحمة. وينهض القلب فيقوم لمؤازرة الذهن، بالنوح، والتوجع. هذا هو باب الصلاة الحقيقية.

📖 أما صلاة الممتعض فهي أشبه بالزرع على الصخر، يقول القديس

إسحق السرياني (هذا ما ورد في النص الروسي). بيد أن القديس إسحق يستعمل في العادة عبارة البحر، عوضا عن الصخر.

📖 والشيء نفسه يقال عمن يزدري قريبه، ويحتقره. فالله ليس أنه لا يكترث لصلاة المتكبر، والغضوب فحسب، بل يسمح لمن يصلي على هذا النحو، أن يجتاز أكثر التجارب خزيا، لأنها أي التجارب، عندما تحل بهذا الإنسان، وتصفعه، وينوء تحتها، للحال يلوذ بالتواضع، في تعاطيه مع القريب، لا بل يحبه أيضاً.

📖 الصلاة هي التعبير العملي عن محبة الراهب الله (السلم٢٨:٣٣).

كتاب: تقدمة إلى رهبنة معاصرة: القديس أغناطيوس بريانتشانينوف ـ صفحة ١١٦

{٢٧}

القديس ديادوخوس الناسك

📖 **٩٥ـ** الاتضاع من الصعب اقتناءه، وكلما ازداد عمقا كلما عظم الجهاد المطلوب لاكتسابه. توجد طريقتان مختلفتان اللتان بهما يأتي لهؤلاء، الذين لهم نصيب في المعرفة الإلهية.

📖 في حالة الإنسان الذي قد تقدم نصف الطريق، على طول مسار الخبرة الروحية، فان مشيئته الذاتية اتضعت، إما بالضعف الجسدي، أو بواسطة الذين يعادونه بلا مبرر، هؤلاء الذين يتبعون طريق البر، أو بواسطة الأفكار الشريرة.

📖 ولكن عندما يحس الفكر بالتمام، وبوعى، باستنارة نعمة الله، فان النفس تمتلك اتضاعاً الذي هو، إذا جاز التعبير، طبيعياً، ممتلئاً بالكمال من البركة الإلهية، فإنه لا يستطيع أن يعود ينتفخ بعد بمجده الخاص، حتى ولو كان ينفذ وصايا الله بلا إنقطاع، فإنه لازال يعتبر نفسه أكثر اتضاعاً، أكثر من كل الأنفس الأخرى، لأنه يشارك في صبره (أي الله).

📖 النوع الأول من الاتضاع: يتميز عادة بالندم، والكآبة.
📖 والثاني: بالفرح، وخشوع مُنَوّر.
📖 من ثم، كما قد قلت، الأول: يتأسس في هؤلاء الذين في منتصف الطريق، على طول المسار الروحي ـ بينما الثاني: يُعطى لهؤلاء الذين يقتربون من الكمال، هذا الذي لأجله يتلف تدريجيا الأول غالباً، بسبب الرخاء المادي، بينما الثاني، حتى ولو منح كل ممالك العالم، فهو لا يُعجب بنفسه، ويصمد بلا تأثر أمام سهام الخطيئة. ولكونه روحياً بكليته، فهو لا يبالي بالكامل بكل مجد مادي.
📖 لا نستطيع أن نقتني الثاني بدون أن نمر من خلال الأول، لأنه إذا لم تبدأ نعمة الله بان تلين مشيئتنا، بواسطة الأول، مجربة إياها من خلال هجمات الشهوات، فإننا لن نأخذ ثروات الثاني.

كتاب الفيلوكاليا ـ المجلد الأول ـ القديس ديادوخوس الناسك ـ صفحة ٢٨٥

{٢٨}
القديس يوحنا الكرباثى

📖 **٢٣ـ** عندما ينمو إنسان داخلياً، ويزداد في القداسة، فهو يكون شيئاً ما عظيماً وعجيباً. ولكن بالضبط مثل الفيل الذي يخاف من الفأر، كذلك يظل الإنسان القديس، يخاف أن يُطرح خارجاً من الخطيئة، لئلا بعدما كان يعظ الآخرين، فإنه هو نفسه يجب أن يطرح خارجاً (ق.م. اكو٩: ٢٧).

الفيلوكاليا ـ القديس يوحنا الكرباثى ـ لأجل تشجيع الرهبان في الهند ـ صفحة ٢٩٤

📖 **٢٧ـ** عندما يتقدم شخصاً ما كثيراً في الطريق الروحيً وينحرف عنه بسبب التراخي، حينئذ يُهاجَم بكل «بنى المشرق» الأشرار بـ «العمالقة والمديانيون»، الذين جمالهم لا عدد لها (قض. ٧ :١٢).

المديانيون يرمزون الى قوى النجاسة، وجمالهم التي بلا عدد الى الأفكار الملتهبة.

📖 جيوش الأعداء هذه، يتلفون غلة الأرض كلها (قض. ٦: ٤)، التي هي كل عمل صالح، وحالة جيدة. وهكذا إسرائيل الذي هو الرجل الذي نتحدث عنه، دُفع الى الفاقة، والإحباط المطلق، وأجبر على أن يصرخ إلي الرب.

📖 حينئذ بسبب إيمانه العميق، واتضاعه، يأخذ الرجل معونة من السماء، مثلما فعل جدعون. "عشيرتي هي الدلي في منسي" قال جدعون (قض. ٦: ١٥)، أضعف من أن تواجه جيش هائل. ولكن على عكس كل التوقعات، بقوة ضعيفة من ثلاثمائة رجل هزم العدو، لأن نعمة الله كانت تحارب بجانبه.

الفيلوكاليا ـ القديس يوحنا الكرباثى ـ لأجل تشجيع الرهبان في الهند ـ صفحة ٢٩٦

📖 ٧١- الاتضاع الذي في الوقت المناسب، وبواسطة نعمة الله، وبعد جهادات كثيرة، ودموع. معطى من السماء لهؤلاء الذين يبحثون عنه، هو شيئاً أقوى، وأعلى بما لا يقارن من الشعور بالاحتقار الذي يشعر به هؤلاء، الذين قد انحرفوا عن القداسة.

📖 إن هذا الاتضاع الأعلى، يُمنح فقط لهؤلاء الذين قد اقتنوا الكمال الحقيقي، ولم يعودوا بعد تحت سيطرة الخطيئة.

الفيلوكاليا ـ القديس يوحنا الكرباثى ـ لأجل تشجيع الرهبان في الهند ـ صفحة ٣٠٦ ـ ٣٠٧

📖 ١٥- لقد حررنا الله من العبودية المُرة التي للشياطين المستبدين، وأعطانا الاتضاع، كنير رحيم للتقوى.

📖 إنه الاتضاع الذي يُروض كل قوة شيطانية، وينتج في الذين يقبلونه كل نوع من القداسة، ويحفظ هذه القداسة سليمة.

الفيلوكاليا ـ الجزء الثاني ـ القديس مكسيموس المعترف ـ مئتا نص كُتبَتْ لطلاسيوس ـ المئوية الأولي ـ صفحة ١١٣

{٢٩}

كتاب بستان الرهبان

📖 **قيل عن أنبا أغاثون:**

📖 إذا أوعزت إليه الأفكار بأنه إنسان عظيم، كان يجيبها قائلاً: "العلى مثل أنبا أنطونيوس، أو أصبحت مثل أنبا بموا؟"، وإذا كان يقول ذلك يستريح فكره.

كتاب بستان الرهبان - طبعة بني سويف - صفحة ٦٩



📖 **قال الأب مسطوفس:** "كلما دنا الإنسان من الله، فأنه يرى نفسه خاطئاً لآن إشعياء النبي لما أبصر الله دعا نفسه دنسا ونجساً".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٢٥٢



📖 **قال الأب أوغاريتوس:** "ما أعظم أن يكون الإنسان بغير طياشة {في أمور العالم}، وأعظم من ذلك أن يكون تحت الخليقة كلها".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٢٥٤



📖 **سُئل شيخ:** "ما هي أعظم الفضائل؟".

📖 فقال: "إذا كانت الكبرياء أشر الخطايا، حتى إنها أهبطت طائفة من السماء إلى الأرض، فمن البديهي أن يكون الاتضاع الحقيقي المقابل لها أعظم الفضائل. إذ هو يرفع الإنسان من الأعماق إلى السماء، وقد طوبه الله قائلاً: "مغبوطون أولئك المساكين بالروح "أي المتضعين بقلوبهم" فإن لهم ملكوت السماوات".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٠٩



📖 **قال شيخ:**

📖 "إن خاتم المسيحي الظاهر هو {حمل} الصليب".

📖 "وخاتمه الباطن هو: الاتضاع".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٠٩

🕮 **وقال أخر:** "الاتضاع هو شجرة الحياة، التي لا يموت آكلوها".

🕮 **كذلك قال:** "الاتضاع هو ارض حاملة للفضائل، فإن هي عدمت الفضائل، فبالكمال قد هلكت".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٠٩

🕮 **قال القديس أنبا أغاثون:** "إكليل الراهب الاتضاع".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٠٩

🕮 **قال أنبا موسي الأسود:** "تواضع القلب يتقدم الفضائل كلها، والكبرياء هي أساس الشرور كلها".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٠٩

🕮 **سُئل شيخ من الرهبان:** "ما هو الاتضاع؟".

🕮 فقال: "إنه عمل كبير إلهي، وطريقه متعبة للجسد، وأن تعد نفسك خاطئاً، وأقل الناس كلهم".

🕮 فقال له الأخ: "وكيف أكون أقل الناس؟

🕮 أجابه الشيخ: "ذلك بألا تنظر إلى خطايا غيرك، بل تنظر إلى خطاياك، كما تسأل {الله} دائماً أن يرحمك".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٠٩ ـ ٣١٠

🕮 **قال أنبا موسي الأسود:**

🕮 لنلزم الاتضاع في كل امر، وفي كل عمل.

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣١١

🕮 **قال أنبا أغاثون:**

🕮 "إن شرف التواضع عظيم، وسقوط المتعاظم فظيع جداً. واني أشير عليكم بأن تلزموا التواضع، فلن تسقطوا أبداً.

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣١١

قال شيخ:

"من ليس فيه اتضاع، فمن شأن الشياطين أن يودعوه".

قال كذلك: "لا يمكننا أن نحوز ربنا داخلنا بدون تواضع، وتعب كثير، وصلاة فتور".

قال أيضاً: "كما إن الأرض لا تسقط أبداً لكونها موضوعة هكذا إلى أسفل، كذلك من وضع ذاته لا يسقط أصلا".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣١١

وقال شيخ: "باب الرحمة هو: "الاتضاع" ومنه دخل آباؤنا إلى الملكوت بغنيمة عظيمة".

سئل شيخ: "ما هو كمال الراهب؟". فقال: "الاتضاع"، فمتي بلغ الإنسان إلى الاتضاع، فقد أتي إلى الكمال".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣١٢

وسأل أخ شيخا قائلاً: "ما هو نياح الراهب؟".

فقال: "التواضع"، لآن بدونه لا يكون نياح، وبمقدار نزوله في التواضع، يكون مقدار صعوده إلى علو الفضيلة".

فسأله أيضاً: "وكيف تقتني النفس الفضيلة؟".

فقال: "إذا هي اهتمت بزلاتها وحدها".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣١٢

قال شيخ:

"إن نزل الاتضاع إلى الجحيم، فإنه يُصعد حتى السماء.

وإذا صعدت العظمة إلى السماء، فإنها تُنزل حتى الجحيم".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣١٢



📖 **قال الأب أورانيوس:** "يجب أن تقتني لنفسك دائماً تواضعاً، وفزعاً، وكثرة نوح، وقلة طعام".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣١٢

📖 **قالت الأم تاؤدوره:**

📖 "لا نسك، ولا تعب، ولا صوم، يقوم مقام التواضع الكامل.

📖 لأنه قيل عن إنسان متوحد كان يُخرج الشياطين، فسألهم قائلاً: "بماذا تخرجون، أبالصوم؟". فقالوا: "نحن ما نأكل قط".

📖 فقال: "بالسهر؟". فقالوا: "نحن لا ننام".

📖 فقال: "أبترك العالم؟" فقالوا: "إن مساكننا البراري والخرائب".

📖 فقال لهم: "فبماذا تخرجون إذن؟" فأجابوه: "لا يوجد شيء يسحقنا غير التواضع". فالاتضاع هو غلبة الشياطين".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣١٢

📖 **قالت القديسة سفرنيكي:** "كما أنه من غير الممكن أن يُصلح مركب بغير مسمار، كذلك لا يمكن أن يوجد خلاص بغير تواضع".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣١٢

📖 **قال أخ لشيخ:** "إني أري فكري دائماً مع الله".

📖 فقال له: "الأعجب من هذا أن تري نفسك تحت جميع الخليقة، فلا سقوط مع الاتضاع". وسئل: "ما هو الاتضاع؟"

📖 فقال: "أن تحسن إلى من أساء إليك، وتسكت في جميع الأمور".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣١١

📖 **سأل أخ شيخاً:** "ما هو نمو الإنسان وتقويمه؟".

📖 قال الشيخ: "نمو الإنسان وتقويمه هو "الاتضاع"، لأنه مادام الإنسان سائراً نحو فضيلة الاتضاع، فإنه سائر إلى قدام وهو ينمو".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣١٣

📖 **قال القديس مكسيموس:**

📖 "من أحكم الاتضاع، فقد أحكم كل الفضائل؟".

📖 **كذلك سأله شيخاً:** "كيف يخلص الإنسان".

📖 فقال له " يخلص الإنسان بالاتضاع، لأنه كلما وضع الإنسان نفسه إلى أسفل أرتفع إلى فوق، ومشي إلى قدام".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣١٣

📖 **قيل عن الأب أموناس:**

📖 أن أتاه أخ يطلب منه كلمة منفعة، وأقام عنده سبعة أيام، ولم يجبه الشيخ بشيء، وأخيراً قال له: "انطلق وانظر لذاتك، أما أنا فإني خاطئ، وخطاياي قد صارت سحابة سوداء مظلمة، حاجزة بيني وبين الله".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣١٣

📖 **سأل أخ شيخا قائلاً:**

📖 "يا أبي، كيف يأتي الإنسان إلى الاتضاع؟".

📖 فأجابه الشيخ: "ذلك بأن تكون {عنده} مخافة الله".

📖 فقال الأخ: "وبأي شيء تأتي مخالفة الله". قال الشيخ: "بأن يجمع الإنسان ذاته من كل الناس، ويبذل جسمه للتعب الجسدي بكل قوته، ويذكر خروجه من الجسد ودينونة الله له".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣١٤

📖 **قال شيخ:** "إن كل صغير يطرح كلمة وسط شيوخ أكبر منه، يشبه إنساناً يطرح ناراً في حجر أخيه".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣١٦

📖 **وحدث مرة:**

📖 أن انعقد بالإسقيط مجلس من أجل أمر ما، فتكلم الأب أوغاريتوس فيه. فقال له القس. "نحن نعلم يا أبتاه إنك لو كنت في بلدك لصرت أسقفاً، أو رئيساً على كثيرين. فأما الآن فإنك هنا مثل غريب".

📖 فهز رأسه متنهداً وقال: "نعم، إنها مرة واحدة تكلمت فيها، وإن شاء الله لن يكون لها ثانية".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣١٦

📖 **سأل أخ أنبا النيس في معني** "تحقير الإنسان لنفسه".

📖 فقال له: "هو أن تري كل الخليقة، حتى البهائم، أخيراً منك. وتعلم أنهم لا يدانون".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٢٠

📖 **قال شيخ:**

📖 "أريد أن أكون مغلوباً باتضاع أفضل من أن أكون غالباً بافتخار".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٢٨

📖 **قال شيخ.**

📖 "لا تظن إنك أكملت شيئاً من الخير، فتحفظ أجر برك".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٢٥

📖 **قال بعض الشيوخ:**

📖 "إذا صرنا في سلام غير مُقَاتلين، فسبيلنا أن نتضع كثيراً، لئلا نُدخل علينا فرحاً غريباً. فنفتر، وننسب ذلك إلى جهادنا، ونتعظم في أنفسنا، فيتركنا الله من عنايته، ونسلم إلى القتال فنسقط. لآن الله لأجل ضعفنا، مراراً كثيرة يرفع عنا القتال".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٢٥

📖 **قال الأب نستاريون:**

📖 "إن اللص كان على الصليب، وبكلمة واحدة تزكي.

📖 ويوداس كان من جملة الرسل، وفي ليلة واحدة أضاع كل شيء.
📖 من اجل ذلك لا يفتخر أحد من صانعي الحسنات، لآن كل الذين وثقوا بذواتهم سقطوا".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٢٦

📖 **قال شيخ:**
📖 "الذي يحتقر نفسه من اجل الرب، يهبه الحكمة، والمعرفة. لسنا في احتياج إلا إلى قلب حريص".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٢٦

📖 **قال شيخ:**
📖 "الاتضاع خلص كثيرين بلا تعب، وتعب الإنسان بلا اتضاع يذهب باطلاً. لآن كثيرين تعبوا، فاستكبروا، وهلكوا".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٢٦

📖 **كذلك قيل:** "إذا نال إنسان طلبته، فلا يعجب بنفسه، بل يتضع بالأكثر، ويتعجب من رحمة الله".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٢٦

📖 **وقال أنبا بيصاريون:**
📖 "إذا صرنا في سلامة غير مقاتلين، فسبيلنا أن نتضع كثيراً، لئلا ندخل علينا فرحاً غريباً فنفتخر، ونسلم إلى القتال. لآن الله لأجل ضعفنا مراراً كثيرة لا يطلق القتال علينا لئلا نهلك".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٢٦

📖 **قيل عن شيخ:**
📖 قد مدحته أفكاره لأجل أعمال قد صنعها من قبل، قائلة له: "بأنه قد أهل للرجاء، وعدم الفساد".

📖 فأجاب الشيخ أفكاره قائلاً: "إني الآن لا زلت سائراً في الطريق، وباطلا تمدحونني، لأني لم أصل بعد إلى نهاية الطريق".
كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٢٦

📖 **وقف الشيطان برجل قديس ساعة وفاته:**
📖 وقال له: "لقد انفلت مني". فأجابه: "لست أعلم".
📖 إلى هذا المقدار كان احترس الآباء من الافتخار في شيء.
كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٢٧

📖 **قال شيخ:**
📖 "إذا أردت أن ترضي الله فنق قلبك من جميع الناس".
📖 "ضع ضميرك تحت الخليقة، ولا تدن أحداً، واجعل فكرك في الله. وإذا أبصرت أحداً يخطئ صل لله قائلاً: " غفر لي فإني أنا الذي فعلت هذه الخطية"، فتتم فيك الكلمة المكتوبة: "ما من حب أعظم من هذا، أن يضع الإنسان نفسه عن رفيقه".
كتاب بستان الرهبان - صفحة ٤٣٠

{٣٠}

الأب بيامون

١١- عن الاتضاع الحقيقي، والاتضاع المزيف

📖 إنني إذ أرى أنكما قد تعلمتما المبادئ الأولى لهذه الحياة من رهبان أفاضل، أعني مبتدئين بمدرسة الشركة الممتازة، هادفين إلى نظام السمو الشاهق الذي للنساك، لذلك يجدر بكما أن تبحثا بإخلاص عن فضيلتي الاتضاع، والصبر.
📖 وإنني لا أشك في أنكما قد لقنتما هاتين الفضيلتين كما ينبغي، وليس في صورة زائفة كلامية كما يفعل البعض، ولا بطريقة صناعية.

📖 هذا الاتضاع المزيف كشفه الأب سرابيون في عمقه، عندما أتاه أحد الرهبان مظهرا مسكنة عظيمة في ملبسه، وطريقة حديثه.

📖 فطلب منه الأب الشيخ أن يوزع المزامير كالعادة، لكن الراهب اعتذر محتقرا نفسه معلنا أنه خاطئ، ولا يستحق حتى أن يستنشق الهواء، ورفض حتى أن يستخدم الحصيرة التي قدمت له، مفضلا أن يجلس على الأرض العراء، مظهرا ميلا لغسل الأرجل.

📖 وبعد العشاء إذ اجتمعوا بدأ الأب سرابيون ينصح الراهب بوداعة ورقة، أن يكف عن الأسفار بغير هدف، خاصة وأنه شاب قوي، وأن يبقى في قلايته حسب نظام الآباء، ويعتمد على جهاده، وليس على جهاد غيره، الأمر الذي لم يسمح به الرسول لنفسه، فبينما يعمل من أجل الإنجيل لم يقبل أن يأخذ احتياجاته المادية التي هي من حقه، لكنه استحسن أن يعمل من أجل احتياجاته الضرورية، واحتياجات الذين يخدمون معه، وهم غير قادرين على العمل بأيديهم.

📖 احتدم الراهب بالغيظ، حتى أنه لم يستطع أن يخفي الضيق الذي ملأ قلبه، فقال له الأب سرابيون: يا ابني إنك حتى هذه الساعة كنت تتهم نفسك بتعديات كثيرة، معترفا بآثام مخيفة تشوه سمعتك. وها أنا أرى كيف أن نصيحتي الممتلئة حبا لك، والتي لم تحوي توبيخا، أثارت كآبة في داخلك وغضبا لم تستطع ضبطه.

📖 فلعلك كنت تطلب منا وراء تظاهرك بمظهر المسكنة أن تسمع منا مديحا، لكن ينبغي أن تقتني تواضع القلب، الذي لا يأتي من مظهر الكلام، بل بمسكنة الروح الداخلية.

📖 هذه المسكنة وحدها، تشرق بضياء الشهادة الحقيقية، وذلك عندما لا يفتخر الإنسان بالإثم بالتباهي به، بل في هدوء ووداعة، روح يغفر لمن يتهمونه متغاضيا عنهم.

كتاب القديس يوحنا كاسيان ـ أنواع الرهبان الثلاثة ـ للأب بيامون ـ صفحة ٣٣٣ ـ ٣٣٤



{٣١}

القديس أنبا باخوميوس

📖 **قال القديس باخوميوس:**

📖 "اتضع في كل شيء. وإذا كنت تعرف جميع الحكمة، فأجعل كلامك أخر الكل، لآنك تكمل كل شيء {تكون أعمالك كاملة أما الله}".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣١٥



📖 **قال القديس باخوميوس:**

📖 "سألني أحد الأخوة مرة قائلاً: "قل لي منظراً من المناظر التي تراها لنستفيد منه".

📖 فأجبته قائلاً: "إن من كان مثلي خاطئاً لا يعطي مناظر، ولكن إن شئت أن تنظر منظراً بهياً يُفيدك بالحق، فاني أدللك عليه وهو: إذا رأيت إنساناً متواضع القلب، طاهراً. فهذا أعظم من سائر المناظر، لآنك بواسطته تشاهد الله الذي لا يري.

📖 فعن أفضل من هذا المنظر لا تسأل".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٠٩



📖 **قال أنبا باخوميوس:**

📖 "أسلك طريق الاتضاع، لآن الله لا يرد المتواضع خائباً. لكنه يُسقط المتكبر، وتكون سقطته شنيعة. فأغلب أعداءك بترك الكبرياء، واحذر طلبها لئلا تفرح أعداءك".

📖 "احذر من تكبر القلب، لأنه أشنع الرذائل كلها".

📖 "ليكن رأسك منكساً، ونظرك إلى أسفل".

📖 "تواضع بقلبك، وأهزم الكبرياء، وابتعد عن ألهم".

"التصق بمخافة الله، وكُن متواضعاً لتكون فرحاً، لآن الفرح يتمشى مع الاتضاع" ـ كن متضعاً ليحرسك الرب ويقويك. فإنه يقول انه ينظر إلى المتواضعين".

"كن وديعاً، ليحكمك الرب، ويملأك معرفة وفهماً. لأنه مكتوب: "إنه يهدي الودعاء بالحكم، ويعلم المتواضعين طرقه" وحينئذ يثبتك أمامه، ويهيئ لك السلامة في جميع سبلك.

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣١١



قال القديس باخوميوس:

"أرفض إرادتك بالكلية، واتبع الله بكل قدرتك".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣١٦



{٣٢}

فيلوكالية الآباء الزاهدين

من فصل ٤٣

في سمو مجد التواضع

وقليلا بعد هذا {يقول القديس مكاريوس}: "التواضع حتى بدون الأعمال، يمحو جماً من الزلات، وبالعكس. فالأعمال بلا تواضع لا تجدي نفعاً".

وأيضاً: "التواضع لكل فضيلة كالملح للطعام، بإمكانه أن يكسر شوكة خطايا كثيرة. لا بد إذن من أن نبذل بالروح جهداً متواصلاً في سبيله، في الدعة، وخبرة التمييز. فإذا فزنا به جَعَلَنا الله أبناء، وقادنا حتى بدون الأعمال الصالحة، إلى أمام الله.

بدونه {التواضع} جميع أعمالنا، وفضائلنا، وجهودنا، تكون بلا جدوى. فالله يريد إذن أن نبدل ذهننا".



📖 **وأيضاً:** "في الذهن نصبح أفضل. حُسب الذهن {المتواضع} أن يقف وحده، وبلا معين في حضرة الله، ويتكلم عنا".

📖 **ويقول أيضاً:** "قال أحد القديسين: "عندما يأتيك فكر الكبرياء يقول لك: تذكر فضائلك. قل له: "يا عجوز، انظر الى فجورك**!**".

فيلوكالية الآباء الزاهدين ـ كاليستوس وأغناطيوس ـ الجزء الأول ـ صفحة ١١٠ ـ ١١١

